

## My exchange program experience

Wanderlust: a strong desire for or impulse to wander and explore the world. I've always lived with this feeling. Travelling is one of my favorite things to do. Even if it involves just leaving Cuenca, new environments have always been places I thrive in. Each time I travel I learn an infinite amount of things and gain wonderful experiences. In this case, I'll be talking about an exchange program I participated throughout september. Wether we were in Boston, Vermont or New York, I came back thinking completely different than I used to. In this essay, I'll be talking about the most important lessons I learned in the time I spent abroad. Firstly, I am a person that gets bored very easily, meaning I enjoy jumping through different activities to keep entertained. Before I left Cuenca I was



completely sure that nothing would be hard for me in Vermont, but I was wrong. All my life, I've traveled with my family, meaning I've always been around people I know and trust upon. This changed when we got to Vermont because even though we were with our teacher and our classmates, we stayed in different homes. Even at school it wasn't very common to run into your ecuadorian classmates. That's how you learn to step out of your comfort zone. At first, it can be challenging, but it's all for the best. The nervousness that arised when you had to ask your directions or when you first talked to somebody at school made me realize a bunch of other things. For example, one of these things was empathy. When you're in Ecuador, you don't realize how difficult it is to talk to somebody you don't know. Every kid, exchange student, adult, etc. has at one point of their lives been a stranger to an environment. When you're the stranger, suddenly, you realize how unnoticed you can pass. That's why if you want to make the most of your nervousness, you have to lose all fear. I know this is a very simple statement for a complex and terrifying emotion but it's the only way. You'll never regret the friendships you created after challenging yourself to start a conversation with a complete stranger. In the end, you realize you'll probably never see the persons you met again, so seize this opportunity. Though it may sound untrue, another very important lesson I earned from my exchange program was learning to be vulnerable. The best way in which people can connect successfully is by being vulnerable. Although I know that it can be difficult to fully expose yourself to people you haven't met, I believe it's always helpful. Why? Because by doing so people can empatize with you easier. You make an indirect approach for people to trust you, because you're being honest about your feelings with them. There were days were I missed my family, friends, everything I was familiar to and vulnerability made me feel less alone. This is something that greatly helped me because it made relationships feel natural and authentic. Another lesson as important as vulnerability was observation. When traveling, observation is key to understand culture, customs and distinct traits. It was obvious for me that the family I would be staying with in the U.S was going to be completely different from here. The best thing I could do to get used to everything was by observing. The most simple things as how they eat dinner helped me get used what was new. By learning to observe and completely immerse myself in all the places I visited I gained new perspectives. These perspectives came while driving from boston to vermont, the trees, lakes, the calmness and peace I felt was beautiful. Nature was everywhere, in vermont nature wasn't a destination it was right in front of your house. In Boston I visited a record store with my friends and bought cds from my favorite artist, Elliott Smith. In New York I ate the best cookies and did all I could to eat them one last time before we left. Everything you experience when you travel, from riding the metro to visiting the Statue of Liberty grants you new perspectives. To conclude this amazing experience, all I can say is that I'm very grateful of having had this opportunity. The things you learn, the places you visit, the people you meet will always stay with me and take up a space in my heart. Wether we were in the guayaquil airport or in the jfk museum, our excitement was always the same. I can really say that time passed by in a blink of the eye and I wouldn't change anything about our trip.

Amelie Moeller  
1ero B

## Educar con el ejemplo no es una forma de educar, es la única

Seguro que has escuchado alguna vez la cita que encabeza este post. Su autor es nada menos que Albert Einstein. El alemán ha entrado en la historia como uno de los científicos más brillantes de todos los tiempos. Sin embargo, durante toda su vida mostró también un profundo interés por la educación, defendiendo la necesidad de apostar por modelos respetuosos con los niños y sus inquietudes. Han pasado más de 60 años desde la muerte de Einstein, pero la frase sobre estas líneas es tan cierta como cuando él la pronunció. Desafortunadamente, también es una lección olvidada con frecuencia. Cuando hablamos de educación, el ejemplo lo es todo. Ni las palabras, ni las normas, ni mucho menos los castigos. Nada influye tanto en el aprendizaje y el desarrollo de un niño como los modelos y las referencias que tiene a su alrededor. Es la herramienta más importante y poderosa que padres y educadores tenemos a nuestro alcance. Utilizarla no es una decisión, es inevitable. "No te preocupes si tus hijos no te escuchan, te están observando todo el tiempo", dijo Teresa de Calcuta. Ser ejemplo para los niños es una enorme responsabilidad para los adultos que están cerca de ellos. Es fundamental asumirla de forma consciente, desde la autocrítica y la vocación de mejora. No es lo que dices, es lo que haces Hay una serie de mensajes que todos los padres repiten a sus hijos una y otra vez. No grites. No mientas. Respeta a los demás. Trata de ponerte en el lugar de los otros. Los niños entienden perfectamente el sentido de estos consejos. A partir de cierta edad, son capaces de distinguir lo que está bien de lo que está mal, un comportamiento solidario de uno egoísta. El problema es que, a la hora de adoptar sus propios patrones de conducta, no se fijan tanto en las palabras como en los hechos. Cuando los padres gritamos o mentimos con cierta frecuencia, interiorizan que son comportamientos aceptables en ciertas ocasiones. No está bien... pero sí puede hacerse de vez en cuando. "Disciplina viene del latín 'discipulus', que significa 'persona que está aprendiendo'. Esa es la tarea de los padres: enseñar. Y la mejor forma es con el ejemplo", subraya Bei M. Muñoz en el curso «Disciplina Positiva». Este modelo pedagógico propone a los padres educar buscando el equilibrio entre amabilidad y firmeza. Gestionar la relación con los niños desde el respeto y la empatía es probablemente el mejor ejemplo que podemos ofrecerles. Porque aprenden más de lo que ven que de lo que les decimos. Incluso existe un grupo específico de neuronas diseñadas para imitar comportamientos, las neuronas-espejo. La psicóloga Bibiana Infante nos habla de ellas en el curso «Disciplina Positiva de 8 a 16 años». No podemos olvidar que educar con el ejemplo trasciende nuestras relaciones con los niños. Es la manera en que les tratamos, la forma en que nos dirigimos a ellos, la atención con que escuchamos lo que dicen... pero es mucho más que eso. En realidad, es todo lo que somos. No se enseña a valorar el esfuerzo y la constancia con grandes discursos, sino afrontando los contratiempos con esos principios. En gran medida, tus hijos aprenderán a resolver sus problemas observando tu forma de solucionarlos. Del mismo modo, de nada servirá que les hables siempre con respeto si te escuchan siendo desconsiderado con sus profesores, sus abuelos o sus vecinos. Se fijarán en cómo eres con ellos, pero también en cómo eres con los demás. Los hábitos saludables también son cuestión de ejemplo En el curso «Autoridad y límites», el pediatra Carlos González se pregunta por qué muchos niños tratan de eludir rutinas como la de lavarse las manos antes de comer o después de ir al servicio. La respuesta es sencilla: muchísimos adultos hacen exactamente lo mismo. La diferencia es que un adulto no suele estar vigilado y puede escabullirse de cumplir la norma. Un estudio realizado en 2015 desveló que apenas un 61% de los adultos españoles acostumbra a lavarse las manos correctamente después de hacer sus necesidades. Cepillarse los dientes, mantener ordenado su cuarto, colocar la ropa sucia en el lugar correspondiente... es difícil que adopten esos hábitos si nosotros no nos comprometemos a hacerlo. "El ejemplo es un valor fundamental en todo lo relacionado con la crianza, también en la alimentación", advierte Sara Traver en el curso «Alimentación infantil 12-36 meses». Sin lugar a dudas, esta es una de las áreas en que el ejemplo tiene mayor influencia. Los niños aprenden a alimentarse observando cómo lo hacen los adultos que tienen a su alrededor. Julio Basulto, dietista y nutricionista, reflexiona en la misma línea en el curso «BLW. Alimentación complementaria autorregulada». "Tener comida sana en casa y predicar con el ejemplo en lugar de con sermones aumenta las posibilidades de que tu hijo siga una dieta sana a largo plazo. ¿Lo garantiza? No. Pero menos todavía si tu casa está llena de comida insana y tú comes fatal", explica.

Tomás Magaña  
Investigador en Literatura Española y Latinoamericana

## Habilidades para la vida (Life skills): una propuesta de educación futura

### The Purpose Of Life Skills



Hay una nueva tendencia en la literatura científica en la que se empieza a hablar de las funciones ejecutivas como las **habilidades para la vida**, es decir como las **habilidades para la vida**, ya que su correcto uso y desarrollo van a facilitar que la persona se adapte con las mayores probabilidades de éxito a todos los contextos de su entorno. De hecho, se está empezando a gestar la idea de la concepción de las funciones ejecutivas como **un nuevo cociente de inteligencia**.

Para que nuestros niños tengan éxito en la escuela, necesitan:

- **Planificar** adecuadamente su trabajo y estudio
- **Anticipar** y generar expectativas
- Focalizar su **atención** inhibiendo las distracciones
- Elaborar información constantemente gracias al adecuado uso y funcionamiento de la **memoria de trabajo**
- Mostrarse competentes a la hora de **inhibir conductas de tipo impulsivo** a la vez que deben saber gestionar de forma adecuada las interacciones con otros compañeros
- Tener la **habilidad de cambiar de estrategia y de pensar de forma distinta** y creativa cuando su respuesta no es válida
- Ser capaces de **auto-observarse y auto-corregirse** cuando sea preciso
- Aprender a **tolerar la frustración** cuando fracasen y además ser capaces de auto-motivarse

Por tanto, no parece absurdo pensar que tal vez desde los Centros Educativos se podrían comenzar a orientar los objetivos pedagógicos hacia el desarrollo de estas capacidades y habilidades para la vida ya que, todas las competencias anteriores no solo favorecen el éxito académico sino también el éxito socioemocional, personal y profesional.

Si nos paramos a pensar un poco, esto tiene sentido ya que, como frecuentemente oímos o leemos en la prensa, los niños que hoy llenan las aulas se dedicarán a profesiones que todavía no existen. ¿Los estamos preparando pues de la forma adecuada?

Debido a la velocidad con la que se están produciendo los cambios tecnológicos y sociales, resulta complicado imaginar cómo será el entorno laboral de las nuevas generaciones.

No parece pues descabellado cuestionar si tal vez se les están ofreciendo los aprendizajes oportunos que favorezcan sus necesidades futuras en las que tendrán que enfrentarse a situaciones completamente novedosas.

**El enfoque basado en las habilidades para la vida**, se centra en desarrollar las destrezas que permitan a los niños adquirir las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentarse de forma efectiva a los retos de la vida diaria. Estas habilidades son las referidas a:

1. **Habilidades sociales e interpersonales**, donde se incluyen entre otras la comunicación, las habilidades de rechazo, control de la agresividad y desarrollo de la empatía.
2. **Habilidades cognitivas**, que contendrían el correcto desarrollo de la toma de decisiones, del pensamiento crítico o la autoevaluación.
3. **Habilidades para manejar las emociones**, donde se incluyen el correcto manejo del estrés y el desarrollo del locus de control interno.

En este sentido, se trataría de desarrollar, estimular o fortalecer diez destrezas:

1. Autoconocimiento.
2. Empatía.
3. Comunicación asertiva.
4. Relaciones interpersonales.
5. Toma de decisiones.
6. Solución de problemas y conflictos.
7. Pensamiento creativo.
8. Pensamiento crítico.
9. Manejo de emociones y sentimientos.
10. Manejo de las tensiones y del estrés.

Nuestro cerebro está diseñado para aprender, entonces: ¿es mejor aprender sólo a memorizar y a repetir contenidos, o favorecer el desarrollo de funciones cognitivas más complejas, las **life skills** o habilidades para la vida, que faciliten una mejor adaptación y desarrollo personal en todos los contextos?

La Comisión Internacional sobre la Educación del siglo XXI llevó a cabo un estudio, resultado del cual se publicó el Informe Delors: “La educación encierra un tesoro”. En dicho informe se exponen las claves sobre las que construir la educación de los niños de modo que les permitan afrontar de la forma más efectiva el futuro incierto que se les presenta. Dichas claves se podrían resumir en los cuatro pilares en los que debería basarse la educación de hoy en día:

- Aprender a conocer.
- Aprender a hacer.
- Aprender a vivir juntos.
- Aprender a ser.



