SANTANA news #11

Boletín digital bimensual sep - oct 2023 www.santana.edu.ec

Crecer en Equilibrio

Salir de la rutina, tomarnos un tiempo para respirar e indagar en nuestros pensamientos y acciones diarias. De esta manera, creamos un pensamiento más centrado sobre nuestro actuar y nuestra relación con el mundo que nos rodea. Muchos, con el pasar de los años, pierden el interés por los detalles; están tan concentrados en sus obligaciones que tienen su mente enfocada únicamente en el futuro, ignorando lo verdaderamente valioso como la familia y los amigos. Una herramienta esencial en este proceso es el silencio, encontrarnos con nosotros mismos para desarrollar una personalidad más enfocada en la atención plena de nuestro actuar.

El equilibrio entre los estudios y la diversión se encuentra en la disciplina. Cuando la persona logra conseguir una mente y un cuerpo disciplinados, el estilo de vida de esta cambiará por completo. La disciplina brinda al sujeto un estado de claridad mental y bienestar emocional que influye completamente en la interacción de éste con las diferentes actividades diarias, ya sean recreativas o de estudio, logrando integrar las obligaciones con la diversión sin afectar el buen funcionamiento mental y físico.
Ahora bien, trabajar en equipo, nos ayuda a cumplir nuestras metas de forma eficaz, precisa y rápida, nos enseña a ser tolerantes, respetuosos y a llevar una sana convivencia con cada uno de sus miembros. La habilidad requerida para conseguir construir dicho grupo es la del liderazgo. Un buen líder tiene la capacidad de aconsejar y transmitir su conocimiento de manera clara y amable, pero con un toque de seriedad y determinación. Un buen líder debe ser capaz de cargar el equipo al hombro, aceptar todas las responsabilidades y saber cómo resolver problemáticas delegando diferentes áreas a cada uno de los integrantes del equipo.

Todos estos aspectos forjan nuestra personalidad. Es decir, desarrollar una buena comunicación, tener empatía con los demás, saber de qué somos capaces. La amistad depende de la capacidad de la persona para relacionarse con alguien de una manera más cercana, dando de parte para conocer al otro y brindarle todo nuestro apoyo. Dar sin buscar algo a cambio, ser humilde y actuar sin comprometer el bienestar del otro.

Roberto Gottifredi Apolo
Estudiante de Tercero de Bachillerato B
Autoconocimiento
Docente Gabriela Andrade

El poder de las afirmaciones positivas

Al igual que aprender a decir que 'no', las afirmaciones positivas son una forma de autoayuda o autocuidado emocional que puede llegar a aprenderse con paciencia y práctica. Si esperamos resultados de la noche a la mañana no van a funcionar. Empezar y ser constantes es la parte más costosa de las afirmaciones positivas. Para que resulten lo más efectivas posible debes tener en cuenta los siguientes consejos:

Escoge frases que se adapten a ti, a tu situación y a aquello que quieres mejorar. Una vez hayas detectado ese aspecto de ti mismo en el que te gustaría ser más positivo (como tener la autoestima más alta) enfócate en frases adecuadas a ello ("me acepto tal

como soy", "tengo muchas virtudes").
Deben ser concisas, no muy largas y estar redactadas en presente. Si elaboramos frases demasiado largas y complejas no tendrán el mismo impacto en nuestra mente y será más fácil perder el foco.

Pronúncialas en voz alta. «Decir las cosas en voz alta hace que reforcemos más estos mensajes motivacionales y los tengamos más presentes en nuestra mente», asegura la doctora Amado.

Repite las afirmaciones cada día, varias veces al día. Lo ideal sería repetir estas frases varias veces al despertar cada mañana, de nuevo durante el día y antes de ir a dormir. Dedicar unos minutos de nuestro día durante bastante tiempo hará que comiences a creer en ellas.

Concéntrate en el momento. Es esencial estar muy presente mientras pronuncias estas afirmaciones. Si lo haces mientras llevas a cabo otra actividad no tendrá efectividad. Vale la pena que inviertas un minuto de tu tiempo a pronunciar las afirmaciones de forma muy consciente.

Visualízate alcanzando tu objetivo. Puede que no consigas aquello que quieres, es absolutamente normal y no pasa nada por fracasar, pero mientras estés pronunciando las afirmaciones es importante dejar los escepticismos a un lado y creer en lo que estás diciendo. La confianza en el ejercicio es fundamental.

Andrea Verdejo
Psicóloga Welife Blog

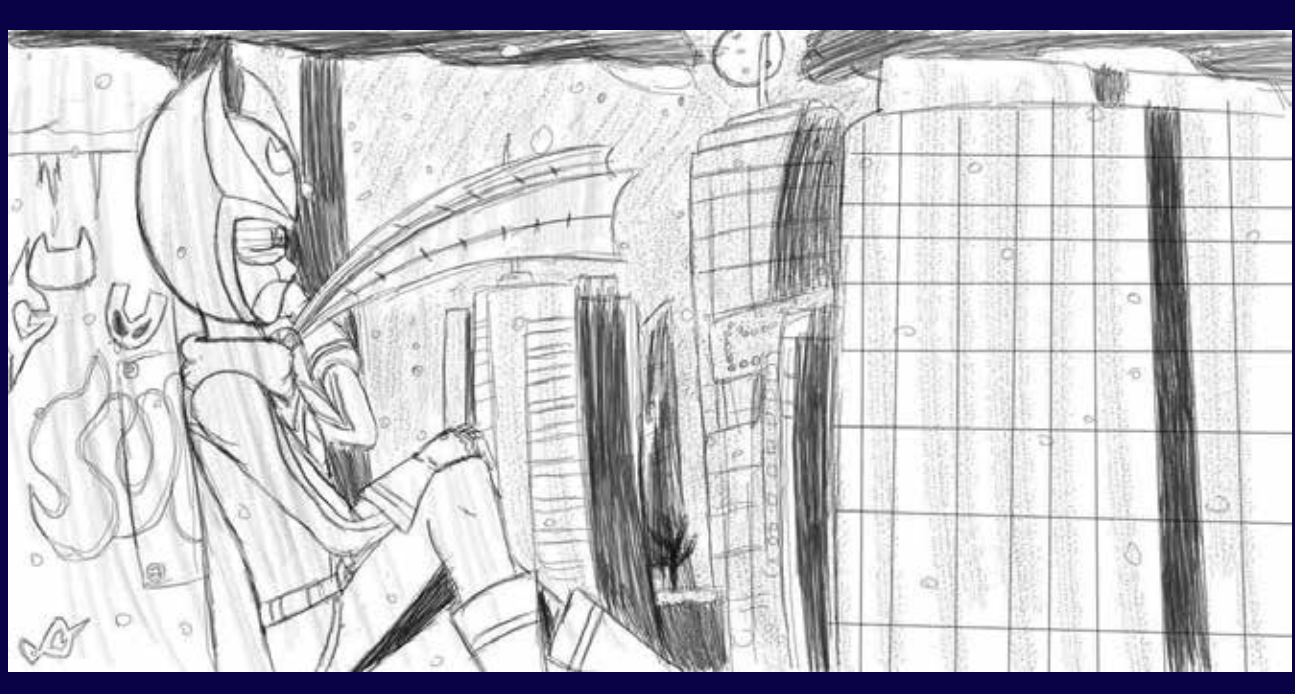
¿Cómo llevar de mejor manera el rol parental?

Esta es una de las preguntas más habituales que los padres hacen en consulta. Según las investigaciones que se han hecho sobre el tema de la crianza, es importante iniciar por los cimientos; en particular, indagar los traumas desarrollados en la infancia, ya que antes de ser padres fueron niños y adolescentes, criados por padres que a su vez por falta de conocimiento o de manera inconsciente causaron en sus hijos malestar emocional. Aun cuando se haga el análisis, nadie ha tenido la vida que le hubiera gustado disfrutar, pero aquí es de realce usar en la vida diaria la palabra "resiliencia", y es aquí en donde se responde la pregunta del principio. La única forma de no declinar en el proceso parental es hacer las paces con aspectos sobre los que no se pudo tener el control, aceptar que solo eran unos niños pequeños, frágiles e inocentes, pero ahora al ser adultos, es momento de tomar partida del juego y buscar ¿qué puedo hacer con lo que me sucedió?, abordar los traumas del pasado con responsabilidad al entender que no han desaparecido y sin querer se proyectan en el rol parental. El segundo cimiento es procurar establecer un vinculo sano con los hijos en la primera infancia, tomarse el tiempo de conocer a mayor detalle a los hijos y que ellos sientan que su hogar y sus padres son su refugio ante cualquier tormenta. Una vez establecido este vínculo maternal y parental, cuando los hijos pasen a la siguiente parte de su desarrollo; es decir la adolescencia, la enfrentarán de manera distinta sintiendo que sus padres están para ellos. Así que, en conclusión, si un padre cuida de su salud mental y emocional, hace frente a todas las circunstancias que le marcaron en el pasado, genera e incentiva el vínculo con sus hijos, hace más llevadero su rol parental.

Pamela Tello
Coordinadora DECE

ART INTERVIEW
Comic strip

Juan Santiago is a fifteen years old artist, he started doing art as a form of expression giving him a voice to communicate his thoughts and ideas about the world.
What inspires your stories and characters?
My stories and my characters were usually inspired by my real life experiences.



Many of my characters were originally direct self inserts for my friends, even the main character was originally a carbon copy of me. Nowadays though, I try not to insert my friends so directly into the comics, and decide to focus more on the character development.

How do you keep yourself inspired when you hit a block or lose interest in your creative process?
When I hit a block or lose interest, I usually decide to either work on something else, like a different character or series (Spider-Man, The Flash, etc.) Or just watch other media, like movies and TV to inspire me.

What is your creative process like?
My creative process is honestly chaotic to say the least. Originally, I just came up with the story as I went along, not caring about the quality. Nowadays however, when I'm not expanding on old ideas and making them better, I usually look at other comics around me, and try to study their plot beats and especially their emotional moments to see how they did it and translate that over into my stuff, while keeping it original.

How do you know when you've finished a comic?
When I conclude the story in the issue, I've had most of the story planned out for almost 6 years now.

What is the biggest challenge you've faced in creating a comic?
The biggest challenge I face when making a comic is just the commitment, drawing over and over gets exhausting, and I find myself getting bored when I'm just drawing filler.

What was the first comic you ever made?
The first real comic I ever made was a terrible attempt at being funny called "Super Juan 64". In which I was transported into the game Super Mario 64 and I constantly referenced outdated memes, I'd say that my work has improved CONSIDERABLY since then.

Do you see yourself creating comics in the future?
Yes, I definitely see myself making comics in the future; it's what I want to do with my life.

What kind of tools or software do you use to create your comics?
Originally I just used notebooks that my mom gave me to make comics, making it up as I went along, but recently I managed to get my hands on a Huion drawing tablet, which finally let me break into digital art. I use free software called Krita which is pretty good for sketching and making comics, I also bought a bunch of brushes for the software from a youtuber named Jazza, which helps me draw details like hair, and weather effects.

This interview was conducted by Gabriela Andrade, Art teacher.
Artist: Juan Santiago Salazar

Perfiles docentes

Soy Stephanie Díaz, Rectora Académica en la Unidad Educativa Santana desde el año 2022. Mi camino dentro de la enseñanza inicia hace 21 años, en donde obtengo mi título de Licenciada en la Facultad de Filosofía en la Universidad de Cuenca con la especialidad de Historia y Geografía, mediante la cual forme mis primeros pasos para ejercer la enseñanza dentro de la institución.

Inicie en el ámbito de la gestión educativa como Jefe de Área de Ciencias Sociales desde el 2010 y luego me desempeñe como Coordinadora Académica de Secundaria desde el 2017.

He cursado acreditaciones en el aprendizaje de las lenguas llegando a obtener una certificación en Inglés dentro del marco común europeo, además de varias certificaciones en la enseñanza de Historia NS dentro del Bachillerato Internacional al igual que el aprendizaje de Monografía como componente del Programa del Diploma. Mi experiencia dentro del Bachillerato Internacional como docente ha transcurrido en un lapso de 10 años.

Como docente he cursado varios cursos que acrediten mi pasión por la enseñanza que enfocan desde la enseñanza a través de varias metodologías como la Gamificación, Flipped Classroom, Educación para la Comprensión y Diseño Universal de Aprendizaje. En los útlimos tiempos obedeciendo a la demanda y progreso en los procesos de la enseñanza he cursado talleres sobre el uso de la Inteligencia Artificial como herramienta dentro del aprendizaje de los estudiantes.

Finalmente obtuve mi título de Maestría en Educación en la UNIR o Universidad de la Rioja en Dirección y Liderazgo de Centros Educativos, la cual ha ayudado ha fomentar más mi pasión por la educación y su mejora continua.

Noticias destacadas:

• Nuestros estudiantes de Tercero de Bachillerato vivieron una experiencia única en el campamento Rumi Camp, junto a Aklla Rumi, escuela de formación, enseñanzas y desarrollo personal, ligada a actividades en la montaña desde una cosmovisión cañari-andina.

• Con mucha satisfacción, se llevó a cabo la primera asamblea estudiantil del año lectivo 23-24, en nuestros dos campus. Un espacio de diálogo y reflexión para estudiantes, docentes y padres de familia, en el que se expusieron valiosas ideas.

• La semana pasada, se realizó un taller docente sobre las Estrategias del DUA o Diseño Universal del Aprendizaje, a cargo de la Doctora en Educación Liliana Arciniegas y la Magister en Educación Ana Cristina Arteaga.

• El Campus Matriz fue el escenario de la Feria de Universidades Internacionales U-LAND, con expositores de USA, Canadá, UK, Alemania, España, Holanda, Australia, Francia e Italia, a la que asistieron nuestros Segundos y Terceros de Bachillerato.

• Un grupo de nuestros chicos de Primero y Segundo de Bachillerato, viajaron a Galápagos, junto a su coordinadora, del 8 al 13 de octubre como parte del Primer Programa del año INTERCAS.

• Felicitamos a los integrantes de nuestro Comité Central de Padres de Familia, quienes fueron electos en una convocatoria especial.

- María Victoria Andrade- Presidenta.
- María Angélica Vintimilla- Vicepresidenta.
- Emilia Cordero- Secretaria.
- Jaime Abril- Tesorero.

¡Les auguramos éxito en sus funciones, estamos seguros de que este será un año satisfactorio para nuestra querida comunidad!

• La empresa Education First, impartió una charla para nuestros estudiantes de Segundos y Terceros de Bachillerato, la charla estuvo encaminada hacia el mundo de la educación, idiomas, intercambio cultural, programas académicos, y viajes educativos.

¡Orgullo Santana!

María Paz Salazar
Agustina Carpio
Amelia Serrano
Felipe Andrade
Arianna León
Micaela Wagner
Olivia Álvarez
Gabriel Álvarez
Paula Vélez García
Matías Carvallo
Martín Sigüenza Darquea
Samuel Coellar
Stephano Moncayo
Joaquín Ávila Vintimilla

¿Quieres ofrecerle a tu hijo una verdadera experiencia educativa?

Admisiones 24-25

SANTANA

Coordinación General: Departamento de Comunicación.

• Edición: Verónica Oviedo Buendía.

• Diseño y diagramación: Juan Marcelo Lituma Morales.

• Fotografías: Archivo Santana.