

Revista Juvenil

2023



COLEGIO
AMERICANO
DEL
SUR

Para CAS, el árbol simboliza firmeza, fuerza, y estabilidad en el aprendizaje de sus estudiantes. En cada una de sus ramas se refleja la unión entre maestros, alumnos y padres de familia. En sus raíces se fundamentan los principios y valores.

UN ENCUENTRO CERCANO CON UN ÁRBOL

¿Alguna vez se ha detenido a pensar sobre la importancia de los árboles para cada uno de nosotros? Siempre he admirado a los árboles y he disfrutado observando la diferencia entre unos y otros. Sin embargo, nunca me tomé el tiempo para pensar profundamente en pasar tiempo entre un árbol o un grupo de árboles.

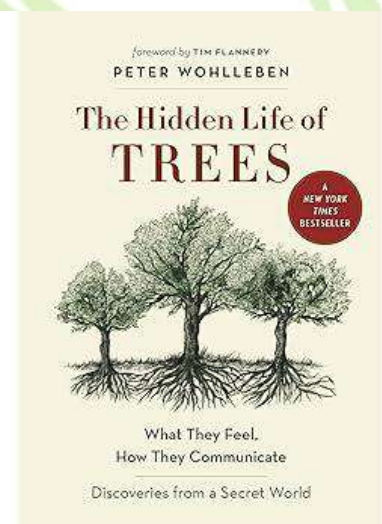
Los árboles son los responsables de la necesidad más básica de la vida: el aire que respiramos. Ver imágenes de bosques alrededor del mundo, quemados y otros talados a un ritmo impresionante, es desgarrador. (Un bosque es un lugar sagrado.) Cuando destruimos los bosques, estamos destruyendo nuestro sistema vital de soporte. Talar árboles es un "acto suicida" (Kroeger). Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de hacer algo para evitar que estas cosas sucedan.

Todos sabemos algo sobre esta crisis y podemos levantar nuestra voz para ser escuchados en la protección de los árboles en nuestro planeta. Al asumir esta responsabilidad individual, ¿Por qué no empezar también a pasar un momento con los árboles? Probablemente esté pensando, esto suena inusual. Los veo al pasar. ¿No es suficiente? Sin embargo, piénselo. ¿Podría haber otro entorno más tranquilo que sentarse en el suelo o en una raíz justo al lado de un árbol, o al menos cerca del aura de un árbol?

Hoy, cuando hablamos de bienestar, de tomarnos un tiempo para nosotros mismos y encontrar la paz. Encontrar un árbol o un grupo de árboles y visitarlos a menudo puede crear una relación especial donde se puede fomentar la confianza, el amor y la paz. Mientras dedica algunos momentos de tranquilidad en presencia de un árbol, anote lo que siente y lo que escucha. Mantenga estos pensamientos presentes cuando regrese a visitar sus árboles y compare los pensamientos entre cada visita. ¿Qué ha aprendido en este tiempo especial que ha dedicado a visitar los árboles? ¿Cómo se sintió? ¿Pasar tiempo entre árboles o con un árbol, le ayuda de alguna manera?

Los árboles viven en redes (micorrizas). Comparten agua y se comunican a través de esas redes. Son organismos vivos y se cuidan entre unos y otros, incluso se envían señales de auxilio sobre sequías y enfermedades que ayudan a otros árboles a modificar su comportamiento cuando reciben los mensajes. Los árboles se comunican en su idioma y también se cuidan unos a otros. Cuando se corta un árbol, éste envía señales eléctricas como un tejido humano herido. Hay mucho que aprender sobre los árboles. Le insto a dar ese primer paso y dedicar un tiempo experimentando un encuentro más cercano con un árbol.

PERO ANTES, LEA ESTE LIBRO O BIEN OTRO TÍTULO SIMILAR.



Comida chatarra Impacto en la Salud y Alternativas para Estudiantes

En la sociedad actual, podemos encontrar diversas comidas que no nos benefician a nuestra salud. Estas comidas han llegado hasta los colegios, provocando que este tipo de alimentos tenga grandes compras por parte de los estudiantes. Sin embargo este tipo de alimentación no son recomendables por las diversas cantidades de carbohidratos, grasas, azúcares etc. Ahora bien, hay muchas alternativas las cuales pueden ayudar a que los cuidados alimenticios de los estudiantes sean saludables.

(Levantar La Mesa: Luchar Contra La Industria De La Comida Chatarra, 2021)

Primero algunos impactos que tiene la comida chatarra en la salud.

1. Aumento de peso: La comida chatarra carece de nutrientes que tienen saciedad, estos pueden comenzar una obsesión hacia estos alimentos y provocar la obesidad.
2. Enfermedades cardiovasculares: Las grasas y la cantidad de sodio que contienen pueden provocar el aumento de la presión arterial y enfermedades cardíacas.

3. Deficiencias nutricionales: Esto se refiere a que por la baja cantidad de nutrientes que estas golosinas contienen pueden provocar las faltas de vitaminas y minerales importantes en el cuerpo.

“El riesgo atribuible al consumo frecuente de este tipo de alimento fue de 20%. Conclusiones: Más del 50% de los niños estudiados cursan con sobrepeso u obesidad, sobretodo en el sexo



masculino. Se encontró asociación entre la ingesta de CR y el grado de obesidad, más evidente en el sexo femenino.”
(Obesidad En La Población Escolar Y La Relación Con El Consumo De Comida Rápida, n.d.)

El porcentaje de obesidad por consumir estos alimentos es la mitad de los estudiantes, es más frecuente que veamos la obesidad por esta causa en los niños que en las niñas.



mejor que consumir bebidas llenas de azúcares.

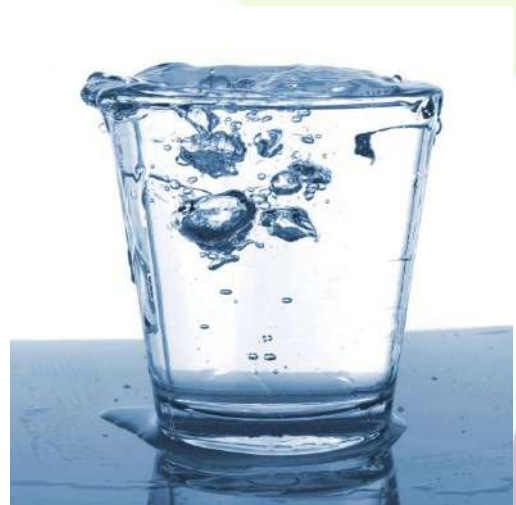
Ahora bien, algunas alternativas saludables que los estudiantes podrían seguir para evitar estas enfermedades.

1. Comidas preparadas en casa: El preparar tus propios alimentos te permite tener el control de qué ingredientes le colocas, esto te permite elegir opciones más saludables para tu consumo.
2. Agua en lugar de bebidas con azúcar: El optar por beber agua es mucho

3. Bocadillos saludables: A todos alguna vez se nos antoja comer algo rápido, puede optar por consumir alguna fruta, nueces, frutos secos etc.

No es necesario que retires completamente el consumo de estos alimentos, pero trata de consumirla con moderación y como placer ocasional en lugar de una opción diaria. Recuerda que elegir opciones de comidas mucho más saludables mantendrá tu energía, concentración y bienestar general mientras estudias.

**NUESTRA SALUD FÍSICA ES CONSERVADA
POR LO QUE COMEMOS.**



Beneficios de los videojuegos

Hoy en día casi todos los niños tienen acceso a los videojuegos, algo que se ha ido popularizando mucho más en los últimos años y esto se debe a lo fácil que es acceder a ellos por medio de un teléfono, una consola o una computadora. Es uno de los tipos de entretenimiento más utilizado por los niños y adolescentes y es muy común ver a niños desde muy temprana edad jugar con algún tipo de videojuego y pasar horas pegados a la pantalla. Es por esto que muchos padres de familia se preguntan, si es beneficioso que sus hijos pasen tanto tiempo jugando videojuegos. Y contrario a lo que algunos padres pueden creer, según expertos, el jugar videojuegos puede traer muchos beneficios para sus hijos. Así que hoy traigo 3 beneficios que los videojuegos pueden aportarnos.

1.Promueve el trabajo en equipo: Según Brian Calvo “Los juegos virtuales en equipo permiten desarrollar a los jugadores habilidades para trabajar en grupo. Ante los retos que presentan los videojuegos, la unión y el sentido colectivo facilitan la consecución de los objetivos”(Calvo, 2021).



2.Aumenta la creatividad: Según investigadores los videojuegos pueden ayudar a los niños y jóvenes a incrementar su creatividad e imaginación, permitiéndoles ser más expresivos.

Mejoran la habilidad para tomar decisiones: De acuerdo con Eva Mimbrero “Las personas que juegan con frecuencia a videojuegos tienen una mejor habilidad para tomar decisiones y más actividad en regiones clave del cerebro en comparación con las que no lo hacen” (Mimbrero, 2022).

Los padres deben relajarse y permitir que sus hijos jueguen videojuegos, siempre y cuando los niños no abusen de su tiempo en pantalla.



La Importancia de la Niñez en el Desarrollo

La niñez es una etapa crucial en el desarrollo de una persona, esto debido a que aquí experimentamos distintas cosas importantes para nuestro crecimiento y adquirimos habilidades esenciales para la vida diaria en un futuro. Esta etapa es fundamental en distintos aspectos de nuestra vida, como lo son la salud física y emocional, entorno social, aprendizaje, entre otras cosas.

La salud física y emocional es para el desarrollo, esto es porque los en estos aspectos tendrán un desarrollo. Una buena alimentación y actividad física desde temprana ser de mucha ayuda para la vida además que si un niño recibe la atención, se siente en un entorno una buena estabilidad emocional su desarrollo psicológico será positivo para cuando crezca.



importante
buenos hábitos
impacto en el
practicar
edad puede
adulta,
correcta
seguro y posee

desarrollo psicológico será positivo para cuando crezca.

En la etapa de la niñez se forma la personalidad y carácter de la persona, además que el cerebro se encuentra en una fase altamente receptiva, por lo que el niño adquiere la información y habilidades cognitivas de una manera rápida y eficiente. Los mensajes que llegan al cerebro en esta fase, con el tiempo llegarán a hacer respuesta a distintas situaciones que se puedan presentar, es por eso que se recomienda una educación sana.

Gallego (2019)



El entorno social y familiar es importante para un niño, porque ahí es donde se va desarrollando su capacidad de comunicación y de convivencia con otras personas. Con esto el niño estará más relacionado con sus emociones, ayudando así a que él pueda manejar, controlar y reconocer sus sentimientos y emociones que puedan surgir conforme su crecimiento.

La niñez es crucial para el desarrollo de múltiples aspectos en la vida de una persona, es por eso que un entorno seguro, agradable y protector sería de gran ayuda para lograr un buen crecimiento tanto físico, emocional, educativo y social. las personas deben de promover y ayudar a que esto se cumpla, ya que los niños algún día serán adultos y deberán de llevar consigo el futuro de nuestro mundo.

LOS PROBLEMAS DE LA IRA

La ira es una emoción que sentimos al enfrentarnos a alguna situación difícil. Es importante saber como controlar la ira, las consecuencias que trae, no saber cómo controlarlo. El no saber cómo controlar la ira puede traer problemas familiares, personales, en el trabajo, y más. Cuando perdemos el control, nos nubla la ira, podemos actuar de manera precipitada, de modo que empezamos a tener pensamientos negativos, gritar, insultar, y/o golpear a otros o a nosotros mismos. Nos afecta personalmente, al igual que las personas a nuestro alrededor, lastimándolas verbal o violentamente.



La ira afecta de manera mental y física. Afecta el cómo nos cuidamos y los pensamientos que nos empiezan a invadir. Igualmente, podemos empezar a sufrir aumento de la presión arterial, insomnio, depresión, y entre otros.

Lo mejor es buscar ayuda psicológica o buscar alguna de manera de relajarnos para evitar los pensamientos negativos. Reconocer la gravedad del problema y tener un mejor control emocional puede ahorrarnos a futuro graves situaciones.

Es importante reconocer los problemas de la ira y sus consecuencias. Dicho esto, debemos aprender a mantener la calma, ya sea pidiendo

ayuda o con alguna actividad relajante para saber controlar como nos sentimos.

CÓMO CONTROLAR LA IRA Y LA AGRESIVIDAD

- 1 REALIZAR TERAPIA PSICOLÓGICA
- 2 PENSAR ANTES DE HABLAR
- 3 REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA
- 4 HACER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- 5 APELAR AL HUMOR
- 6 PRACTICAR LA EMPATÍA
- 7 DESCANSAR LO SUFICIENTE
- 8 HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS
- 9 CAMBIAR TU ENFOQUE SOBRE LAS SITUACIONES
- 10 PONER EN PRÁCTICA EL ROLE PLAYING
- 11 REALIZAR ACTIVIDADES ARTÍSTICAS
- 12 REFLEXIONAR SOBRE LAS CONSECUENCIAS



EL AMOR ES COMPLICADO

Las personas tienen la creencia que existen distintos tipos de amor, si bien esto puede ser cierto cuando una persona piensa en amor probablemente piensa querer y tener un sentimiento intenso hacia alguien más. Nosotros podemos amar a nuestros padres, familiares y amigos incondicionalmente, sin embargo, hay solamente a un individuo al que puedes amar sin siquiera saber la razón y esa persona es el amor de tu vida a la que quieres como pareja, hay gente desafortunadamente no logra encontrar al verdadero amor de su vida mientras que otras si, algunos no creen en el amor, piensan que el amor es tonto o que no es importante en su vida, pero la verdad todos necesitamos amor en nuestro día a día ya sea el amor de nuestra madre, amor de familiares, amor de amigos y claro también todos necesitamos a una persona en la cual confiar, con quien saber que en su relación habrá respeto mutuo, alguien a quien amar.

Tal vez a este punto están más confundidos con la definición del amor, pero a veces explicar la definición exacta de amor es difícil, ya que en pocas palabras el amor es un sentimiento hermoso que se vive con afecto y cariño con otra persona ya sea masculino o femenino, cuando el amor es puro, real y limpio no existe el género, la edad, la nacionalidad, la distancia y las circunstancias. Las personas creen estar enamoradas y manchan la palabra "amor" al tratar de tener relaciones con alguien simplemente por interés, por deseo sexual o compromiso. Tengo una frase que dice: "Si quieres a alguien por su riqueza, no es amor, es interés, si te gusta alguien por su físico, no es amor, es deseo, si te gusta alguien por su inteligencia y personalidad, no es amor, es admiración, pero si no sabes por que te gusta esa persona, eso si es amor."

Algunos pueden pensar que su primer amor, o sea la primera persona que te gustó puede llegar a ser el verdadero amor de su vida, pero la realidad es que no siempre es así y siempre es bueno que todos conozcamos gente nueva para así saber quien es la persona indicada para ser el amor de tu vida. También muchos dicen que el amor a primera vista es el verdadero amor, personalmente creo que el amor a primera vista puede llegar a ser tu verdadero amor y el verdadero amor de tu vida y si alguna vez no fuiste aceptado por la persona que creías amar, siempre te vas a quedar con la bonita sensación que esa persona te causó y siempre encontrarás a una persona que ames y que te ame igual e incondicionalmente.



EL FASCINANTE TIBURÓN DUENDE

Los océanos del mundo cada vez se vuelven más interesantes y albergan una variedad de seres marinos, pero uno de los más enigmáticos y singulares es el tiburón duende (*Mitsukurina owstoni*). Entre todos estos animales hay uno que destaca del resto y este es el Tiburón Duende una de las especies más interesantes por su apariencia única y sus

adaptaciones notables. Este depredador marino es uno de los que se ha robado la atención, tanto como de científicos, como de los amantes de los océanos.

Este tiburón también es conocido como el "tiburón fantasma", este mismo se distingue por su apariencia que es única. Su hocico alargado y aplanado, simulando una espada, esta característica de este increíble tiburón hace que le permita detectar y capturar presas en su entorno que es profundo y oscuro (Smith & Johnson, 2018). Esto mismo hace que su caza sea más fácil en su hábitat. Una característica muy interesante es que el color de piel puede llegar a variar mucho desde tonalidades similares a la carne roja, lila hasta rosa pálido, estos mismos siempre mezclados con tonos grises y otra característica muy interesante es que tiene una boca protrusible, es decir que puede mover su mandíbula fuera y dentro de su cabeza desde debajo del ojo hasta debajo del hocico. (Fischer et al., 2023)



Es un tiburón el cual prefiere estar deambulando a menos de mil 300 metros por debajo de las olas y solo se acerca por las noches a la superficie (Fischer et al., 2023). La dieta de este tiburón es de peces medianos, crustáceos y calamares. Algo a resaltar es que gracias a la morfología de su mandíbula hace que sea fácil destrozar pedazos grandes de carne, incluso aquellos pedazos que tienen algo que los cubra como por ejemplo una concha.

En resumen el tiburón duende es uno de los animales más interesantes del mundo, tanto como por su apariencia, como también por otras razones que lo hace totalmente diferente a otros tiburones, no solo por estas razones este tiburón es uno de los más interesantes, hay más razones por las cuales es único y magnífico esta especie. Es un tiburón el cual tiene adaptaciones únicas que lo hace que puedan prosperar en las profundidades. Una cosa a resaltar es que su caza y destrucción de hábitat hace que cada vez queden menos tiburones.

LOS MISTERIOS DEL OCÉANO

El océano, cubriendo más del 70% de la superficie de nuestro planeta, es un vasto reino que sigue siendo en gran parte desconocido para la humanidad. Sus profundidades oscuras y vastas extensiones albergan innumerables misterios y maravillas, desafiando nuestra comprensión y avivando la imaginación. En esta breve exploración, desentrañaremos algunos de los misterios más cautivadores del océano.

1. Los Abismos Inexplorados:

Aunque hemos logrado explorar gran parte de la superficie lunar y de Marte, solo hemos rascado la superficie de las profundidades oceánicas. Las fosas oceánicas, como la Fosa de las Marianas, alcanzan profundidades que superan los 10,000 metros, pero apenas hemos explorado una fracción de estos abismos. Con tecnología limitada y desafíos extremos, solo un pequeño porcentaje de las profundidades oceánicas ha sido cartografiado y estudiado. ¿Qué maravillas desconocidas y extrañas criaturas pueden estar ocultas en estos abismos inexplorados?



2. Las Ciudades Sumergidas:

A lo largo de la historia, leyendas y mitos han hablado de ciudades legendarias que desaparecieron bajo las olas. Uno de los casos más famosos es la antigua ciudad de Atlantis. Aunque

muchos consideran estas historias como simples mitos, la realidad es que las costas de muchas ciudades antiguas han sido inundadas por el ascenso del nivel del mar. Arqueólogos submarinos han descubierto ruinas sumergidas, como la ciudad de Pavlopetri en Grecia, que datan de miles de años atrás. Sin embargo, hay quienes aún se preguntan si ciudades más misteriosas, como Atlantis, pueden estar ocultas en los lugares más profundos y remotos del océano.



3. El Triángulo de las Bermudas:

Uno de los misterios más célebres y controvertidos del océano es el Triángulo de las Bermudas, un área en el Atlántico entre Miami, Bermuda y Puerto Rico, donde se han reportado la desaparición inexplicable de numerosas embarcaciones y aviones. Aunque muchas de las desapariciones pueden explicarse por fenómenos naturales y errores humanos, aún persisten enigmas

no resueltos. Las teorías sobre anomalías magnéticas, actividades alienígenas o incluso portales interdimensionales han dado lugar a especulaciones que mantienen viva la leyenda del Triángulo de las Bermudas.



4. Criaturas Marinas Misteriosas:

El océano alberga una asombrosa diversidad de vida, pero incluso en la era moderna, seguimos encontrándonos con criaturas marinas sorprendentes y enigmáticas. Desde seres bioluminiscentes en las profundidades hasta extraños avistamientos de criaturas gigantes, como el famoso "monstruo del lago Ness", la posibilidad de encontrar nuevas especies desconocidas persiste en las profundidades.



5. Sonidos del Abismo:

Los misterios del océano no solo se encuentran en sus profundidades, sino también en sus sonidos. Hemos registrado algunos sonidos inusuales, como el misterioso "Bloop", que fue captado en 1997 y que aún no tiene una explicación definitiva. Otros sonidos desconcertantes, como el "Upsweep" o el "Whistle", también han sido documentados, pero su origen sigue siendo desconocido.



El océano sigue siendo un desafío para la ciencia y la exploración. A medida que desarrollamos nuevas tecnologías y métodos de investigación, esperamos desentrañar más de estos misterios y descubrir los secretos que yacen ocultos en las profundidades del azul infinito. Sin embargo, mientras sigamos explorando, es importante recordar que el océano también nos enseña humildad y respeto, ya que muchos de sus misterios permanecen celosamente guardados por las aguas que los albergan.

LA POBREZA

Millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por el complejo y duradero problema de la pobreza. Se define como pobreza la situación en la que las personas o comunidades carecen de los recursos económicos, sociales y materiales necesarios para satisfacer sus necesidades básicas y llevar una vida honorable. Esta enfermedad puede expresarse de diversas formas y puede ser absoluta o relativa. Las causas del empobrecimiento son numerosas y frecuentemente relacionadas. Incluyen el desempleo o empleos mal pagados, la falta de acceso a servicios de salud y educación de alta calidad, la discriminación contra las personas por su género, origen étnico o clase social, conflictos armados, corrupción en el gobierno, falta de infraestructura básica e inequidad económica.



La vida de las personas se ve significativamente afectada por los efectos de la



pobreza. La desnutrición, el acceso inadecuado a la atención médica, la vivienda precaria, las limitaciones en educación y capacidad y la falta de oportunidades laborales legítimas son sólo algunos ejemplos de lo que podrían resultar. Las personas afectadas por la pobreza suelen ser más susceptibles a la violencia, la trata de personas y la explotación laboral. El hecho de que la pobreza tiende a transmitirse de una generación a la siguiente es un componente importante del problema. A veces es

difícil romper el ciclo de la pobreza, ya que las familias pobres tienen menos recursos para invertir en la educación y el bienestar general de sus hijos.

La relación entre desigualdad económica y pobreza es muy fuerte. Una distribución desigual de oportunidades y beneficios se produce cuando una pequeña porción de la población controla la mayoría de los recursos y la riqueza, lo que resalta aún más la pobreza entre los estratos más bajos de la sociedad.

Para abordar la pobreza a escala mundial, se han puesto en marcha numerosos esfuerzos y estrategias. Los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales y las organizaciones internacionales trabajan en políticas y programas que apuntan a fomentar el crecimiento económico, mejorar el acceso a la educación y la atención médica y reducir la desigualdad. El objetivo final es proporcionar a quienes luchan contra la pobreza los recursos y oportunidades que necesitan para mejorar sus vidas y romper el ciclo de la pobreza.

EL ARTE

El arte es una demostración única de la creatividad humana que ha perdurado a lo largo de la historia humana, como un medio fundamental para expresar nuestras emociones, ideas y experiencias. Mediante varios recursos, el arte ha ido evolucionando, desde las pinturas prehistóricas hasta la innovación digital contemporánea, reflejando constantemente el cambio social y la mente del ser humano. Permitiendo explotar la belleza, la crítica social, y siguiendo la búsqueda del significado del mundo; y con la posibilidad de reflexionar y apreciar las experiencias humanas.



Como he mencionado, el arte es una demostración de nuestra creatividad, abarcando una amplia gama de formas y medios; desde la pintura, la escritura, música, danza, cine y la literatura. El arte sirve como un espejo de la sociedad en la que se forma, reflejando sus valores, creencias y competencia. Además, trasciende los obstáculos culturales y lingüísticos, conectando a más personas de todo el mundo gracias a su poder universal de expresión.

Siguiendo con el segundo aspecto, cada época y cultura ha creado su propio lenguaje artístico único, y unos ejemplos están las majestuosas catedrales góticas de la Edad Media y el Renacimiento, donde muchos artistas explotaron lo que tenían adentro para enseñarlo a la humanidad. Por eso mismo,

el arte ha demostrado lo que es la belleza y la estética, permitiendo que muchos aprecien la creatividad y originalidad.

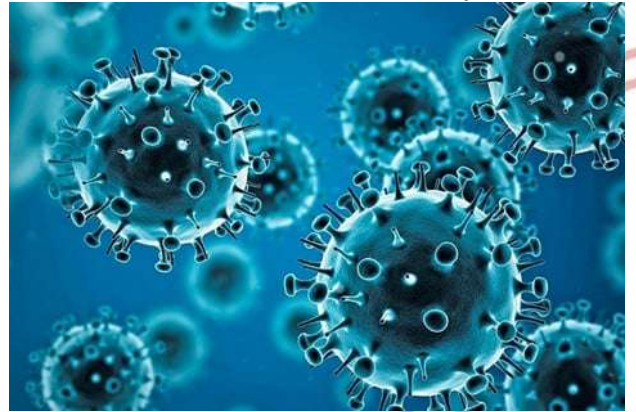
En cuanto al otro punto, como bien sabemos que somos libres de crear nuestras propias obras, también somos libres para expresar nuestras ideas, pensamientos. De dicho modo, las críticas han ido de vuelta en vuelta, ayudando a informar a más espectadores a valorar las piezas maestras. Asimismo, estas críticas han hecho que nosotros podamos reflexionar y ver con otros ojos lo que es el arte.

En resumen, el arte es una manifestación incomparable de la imaginación y creatividad humana, donde ha llevado enriqueciendo nuestra historia y cultura en varias formas; causando que otras personas puedan realizar sus propios diseños y expandir sus ideas a otros. De la misma forma, tenemos que saber que el arte es una firma de nosotros al mundo que nos rodea, porque seguirá existiendo hasta las otras generaciones.



EL IMPACTO DEL COVID-19 EN LA VIDA DE LOS ALUMNOS

Desde su inicio en diciembre de 2019, la pandemia de COVID-19 ha dejado una huella indeleble en todos los aspectos de la sociedad. Uno de los ámbitos más afectados ha sido el sistema educativo, con alumnos de todas las edades enfrentando desafíos sin precedentes y experimentando cambios profundos en la forma en que aprenden y se relacionan. El virus ha actuado como un catalizador de transformación en la vida de los alumnos, dando forma a un nuevo panorama educativo en el que la adaptabilidad y la resiliencia son esenciales.



La transición abrupta hacia la educación a distancia fue uno de los cambios más evidentes. Frente al cierre temporal de escuelas y universidades en todo el mundo, alumnos y educadores tuvieron que repentinamente migrar a plataformas en línea para continuar con el proceso de aprendizaje. La tecnología se convirtió en el puente que conectó a estudiantes y profesores, permitiéndoles mantener la conexión educativa a

pesar de la distancia física. Las aulas virtuales, las videoconferencias y las herramientas de colaboración en línea se convirtieron en la nueva norma. Sin embargo, este cambio también destacó las disparidades en el acceso tecnológico. Mientras algunos alumnos tenían acceso fluido a dispositivos y conectividad, otros se vieron excluidos debido a la falta de recursos. Esta brecha digital puso de relieve la urgente necesidad de abordar las desigualdades en el acceso a la educación y aceleró los esfuerzos para garantizar una distribución equitativa de herramientas y recursos tecnológicos.

La evaluación y los métodos de exámenes también sufrieron una metamorfosis. Las instituciones educativas tuvieron que replantearse cómo evaluar a los alumnos de manera justa y precisa en un entorno virtual. Los exámenes en línea, las asignaciones basadas en proyectos y la evaluación continua ganaron relevancia, mientras que los tradicionales exámenes presenciales quedaron en segundo plano. Esta adaptación no sólo midió el conocimiento, sino también las habilidades de autogestión y autonomía de los estudiantes.

La salud mental de los alumnos también emergió como un aspecto crítico. El aislamiento social, la incertidumbre y la adaptación a nuevas modalidades de aprendizaje generaron desafíos emocionales. La falta de interacción cara a cara con compañeros y educadores, junto con la preocupación por la salud personal y familiar, incrementó el

estrés y la ansiedad entre los alumnos. Las instituciones educativas se vieron desafiadas a implementar medidas de apoyo psicológico y bienestar emocional.

A pesar de los obstáculos, esta nueva realidad también trajo consigo oportunidades de aprendizaje únicas. Los alumnos desarrollaron habilidades de autodisciplina, gestión del tiempo y adaptabilidad. La educación en línea fomenta la responsabilidad personal en el proceso de aprendizaje y promueve la independencia académica. La exposición a tecnologías avanzadas y la colaboración en línea también prepararon a los alumnos para un mundo en constante evolución y dependiente de la digitalización.



En última instancia, la pandemia de COVID-19 ha dejado una marca indeleble en la vida de los alumnos. A través de desafíos y oportunidades, se ha producido una transformación profunda en la educación. A medida que el mundo avanza hacia una nueva normalidad, es esencial que reflexionemos sobre estos cambios y consideremos cómo pueden moldear el futuro de la educación de manera positiva y equitativa. La resiliencia demostrada por los

alumnos y educadores durante esta época turbulenta servirá como un testimonio duradero de la capacidad humana para adaptarse y crecer en tiempos de adversidad.



LAS PRINCIPALES CAUSAS Y RIESGOS DE LA ANSIEDAD



Primero que antes la ansiedad por lo general es un sentimiento o emoción que día a día suele manifestarse en nuestras vidas y son varias la formas, las cuales puede hacerse presente. Nosotros como seres humanos podemos vernos afectados por esta emoción a tal punto de desarrollar un miedo intenso que conlleva a una gran preocupación en nosotros y que puede volverse grave en el futuro. Son varias las causas que producen ansiedad desde traumas, el Bullying, problemas personales o incluso la pérdida de algún ser querido.

Como dije anteriormente son varias causas que dan lugar a la ansiedad, pero mencionaré las más importantes, una de ellas son los traumas, en donde nosotros sufrimos algún evento del pasado que nos dejó aterrorizados y al no poder superarlo de tanto el miedo, la ansiedad se hace presente. Otra causa relevante es el bullying, en donde nosotros somos agredidos ya sea físicamente o psicológicamente de otros compañeros, lo cual hace que se convierta en un problema de ansiedad que haga que nuestro estado de ánimo se venga abajo.

Los problemas personales también provocan la ansiedad. Hay varias personas que presentan problemas confidenciales en sus vidas, eso puede traer pensamientos negativos hacia esa persona, hasta tal punto de desmoralizarse y caer en punto en donde no haya solución para sus problemas. Por último, la muerte de un familiar puede causar ansiedad, sobre todo cuando es un ser querido que tanto amábamos y que pasamos mucho tiempo con esa persona, eso nos puede traer recuerdos que nos pongan tristes.



