

ISBN 978-958-5485-62-4

La diversidad y las  
emociones en el marco de la

# Educación inclusiva



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE COLOMBIA



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS**

La diversidad y las  
emociones en el marco de la

# Educación Inclusiva



**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

**Alcalde Mayor de Bogotá**

Enrique Peñalosa Londoño

**Secretaria de Educación del Distrito**

Claudia Puentes Riaño

**Subsecretario de Calidad y Pertinencia**

Carlos Alberto Reveron Peña

**Director de Inclusión  
e Integración de Poblaciones**

Carlos Iván García Suárez

**Equipo técnico línea de Discapacidad**

María Yolanda Aguilar Cubillos

Sandra Paola Álvarez Ramírez

Deisy Paola Barreto Munévar

Rosa Milena Murillo Martínez

Lady Viviana Ramírez Orrego

Ivon Marcela Riaño Erazo

Esta publicación hace parte del contrato  
533120 del 2018 celebrado entre la Secretaría  
de Educación Distrital de Bogotá (SED) y la  
Universidad Nacional de Colombia.  
Bogotá D.C., 2019.

**Grupo de investigación en Aprendizaje,  
Educación y Comportamiento (AECUN) de  
la Universidad Nacional de Colombia.**

**ISBN IMPRESO 978-958-5485-62-4**

**ISBN DIGITAL 978-958-5485-63-1**

**Directora del contrato**

Carmen Elvira Navia

**Director Grupo de Investigación**

Álvaro Arturo Clavijo Álvarez

**Coordinadora y Editora**

Laura Carolina Suárez Ordóñez

**Autores**

Zaseth Cristina Arias Veloza

Diego Andrés Ávila Roza

Alejandra Oriana Fernández Rodríguez

Karen Viviana Henao Barbosa

Pablo Andrés Ledesma Castro

Juan Pablo Molano Gallardo

Cristian Yesid Urbano Mejía

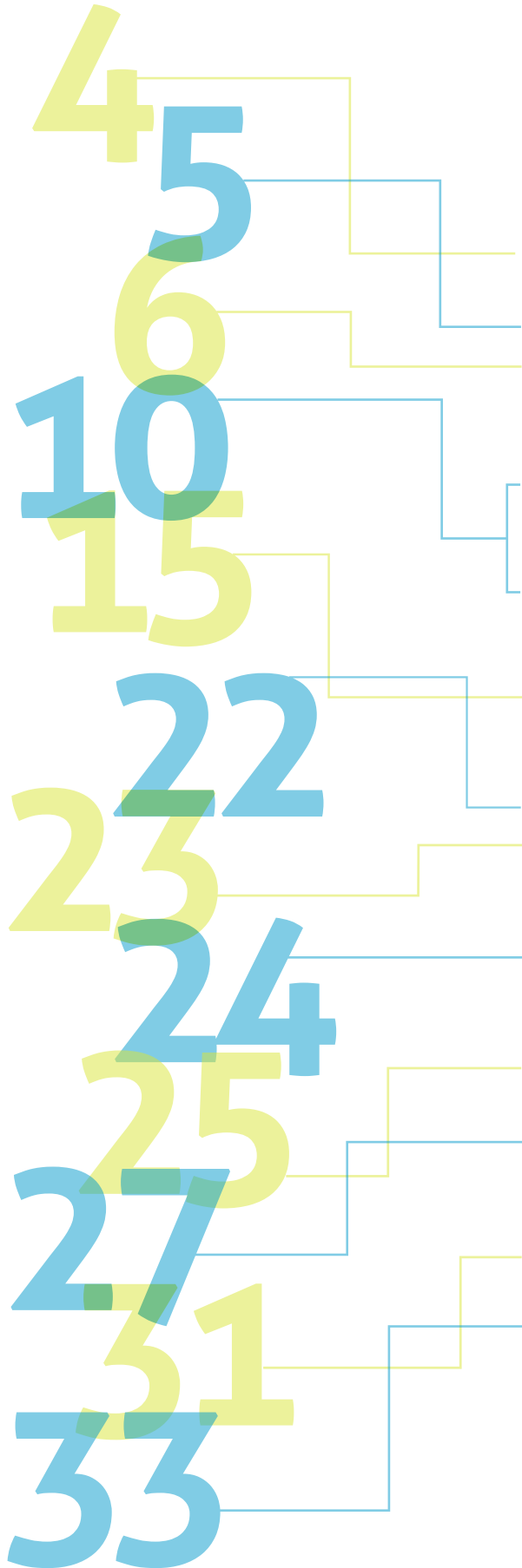
Julián Andrés Zanguña Villalba

**Diseño y Diagramación**

Andrés David Fernández Rodríguez

**Apoyo Administrativo**

Paula Vanessa Lara Caicedo



# CONTENIDO

Presentación

## PRIMERA SECCIÓN

Marco Legal de la Educación Inclusiva en Colombia

Implementación de la Educación Inclusiva

Diseño Universal de Aprendizaje (DUA)

Plan Individual de Ajustes Razonables (PIAR)

## SEGUNDA SECCIÓN

Regulación Emocional y Bienestar Docente

Importancia de identificar factores estresantes

Hábitos de autocuidado

Regulación emocional y conciencia plena

Comunicación Asertiva

Referencias



## **Presentación**

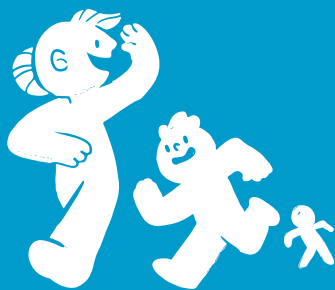
El grupo de investigación en Aprendizaje, Educación y Comportamiento de la Universidad Nacional de Colombia (AECUN) elaboró esta cartilla en el marco del Contrato 533120 del 2018 celebrado con la Secretaría de Educación Distrital de Bogotá (SED).

Esta cartilla es un apoyo para facilitar el proceso de la educación inclusiva en los colegios oficiales del Distrito. En ella se ofrecen estrategias basadas en evidencia científica y apoyadas en la experiencia empírica, para favorecer la inclusión de estudiantes con discapacidad y promover actitudes favorables de los docentes hacia proceso de educación inclusiva.

Todos los estudiantes tienen derecho a una educación de calidad. Reconocer y aceptar la diversidad desde la escuela es una forma de generar una sociedad más equitativa y democrática. Por ello, es de vital importancia fortalecer los procesos de enseñanza de los docentes para generar cambios en la vida de los estudiantes.

El contenido se ha organizado en dos secciones. La primera aborda los aspectos legales de la educación de las personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva en Colombia, así como propuestas y herramientas pedagógicas para los docentes de manera que se promueva y garantice la participación de los estudiantes con discapacidad. La segunda ofrece un espacio para la promoción del bienestar docente a través de estrategias de regulación emocional, hábitos de autocuidado y comunicación asertiva con el fin de brindar herramientas a los docentes que promuevan el autocuidado y el bienestar personal.





*Primera Sección*

# Educación Inclusiva

---

## Marco Legal de la Educación Inclusiva en Colombia

En la primera sección se realiza un recorrido por el marco legal relacionado con el proceso de la atención de las personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva; además, se muestran documentos y estrategias esenciales para la promoción e implementación de la educación inclusiva en el contexto nacional.

Es importante tener en cuenta que las leyes y decretos buscan resolver situaciones específicas de la sociedad, asociadas normalmente con la falta de garantías de los derechos fundamentales de cada ser humano dentro de un país y por ello su objetivo es regular y sistematizar los procesos bajo los cuales se cumple la garantía de derechos de la ciudadanía.

Las leyes son normas generadas por el poder legislativo; es decir, el Congreso de la República. Por su parte, los decretos son emitidos por autoridades del poder ejecutivo en asuntos de su competencia; es decir, la Presidencia de la República, los Ministerios, Gobernaciones y Alcaldías (Castillero, 2019). Los decretos se emiten para resolver situaciones de carácter más urgente con base en facultades legales y decidir de manera óptima por el bienestar del ciudadano. Entre otras cosas, la constitución política y las leyes definen los derechos de los ciudadanos. Por lo tanto, conocerlas contribuye a identificar las situaciones en que estos puedan ser vulnerados y a garantizar su adecuado cumplimiento.

A continuación, se presenta una línea de tiempo con las leyes y con los decretos importantes que reglamentan la implementación de la educación de las personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva.

19  
91

### Constitución de 1991

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; y con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. (p16)

19  
94

### Ley 115 de 1994 Capítulo I del título III

Artículo 46. Integración del servicio educativo. La educación para personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas, cognitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, es parte integral del servicio público educativo (12)

19  
96

### Decreto 2082 de 1996

Artículo 1. La educación de las personas con limitaciones ya sea de orden físico, sensorial, síquico, cognoscitivo o emocional y para las personas con capacidades o talentos excepcionales, hace parte del servicio público educativo

y se atenderá de acuerdo con la Ley 115 de 1994, las normas que la reglamenten, las reglas establecidas en el presente decreto y las disposiciones que para el efecto dicten las entidades territoriales. (p1)

### **Ley 361 de 1997 Capítulo II del título III**

Artículo 10. El Estado Colombiano en sus instituciones de Educación Pública garantizará el acceso a la educación y la capacitación en los niveles primario, secundario, profesional y técnico para las personas con limitación, quienes para ello dispondrán de una formación integral dentro del ambiente más apropiado a sus necesidades especiales. (p6)

### **Organización de las Naciones Unidas de 2006:**

#### **Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad**

Propuesta desde el Macro Internacional: Artícuyllo 1, Propósito. La Convención pretende alcanzar un objetivo concreto: promover proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente. (p4).

### **Ley 1346 de 2009**

A través de esta ley se adopta la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU (2006) en el marco Nacional: Artículo 1. El propósito de la presente Convención es promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente.

### **Decreto 366 de 2009.**

Por medio del cual se reglamenta la organización del servicio de apoyo pedagógico para la atención de los estudiantes con discapacidad y con capacidades o con talentos excepcionales en el marco de la educación inclusiva. “[...] La pertinencia radica en proporcionar los apoyos que cada individuo requiera para que sus derechos a la educación y a la participación social se desarrollen plenamente. Se entiende por apoyos particulares los procesos, procedimientos, estrategias, materiales, infraestructura, metodologías y personal que los establecimientos educativos estatales de educación formal ofrecen a los estudiantes con discapacidad y aquellos con capacidades o con talentos excepcionales” (p. 2).

### **Ley 1618 del 2013. Título IV**

Artículo 11. Derecho a la educación. El Ministerio de Educación Nacional definirá la política y reglamentará el esquema de atención educativa a la población con necesidades educativas especiales, fomentando el acceso y la permanencia educativa con calidad, bajo un enfoque basado en la inclusión

del servicio educativo. Para lo anterior, el Ministerio de Educación Nacional definirá los acuerdos interinstitucionales que se requieren con los distintos sectores sociales, de manera que sea posible garantizar atención educativa integral a la población con discapacidad. (p15)

20  
15

### **Decreto 1075 del 2015. Artículo 1.1.1.1**

Artículo 1.1.1.1. Numeral 3. “Garantizar y promover, por parte del Estado, a través políticas públicas, el derecho y el acceso a un sistema educativo público sostenible que asegure la calidad y la pertinencia en condiciones de inclusión, así como la permanencia en el mismo, tanto en la atención integral de calidad la primera infancia como en todos los niveles: preescolar, media y superior” (p. 2).

20  
17

### **Decreto 1421 del 2017. Sección 2, subsección 1**

Artículo 2.3.3.5.2.1.3. Principios. La atención educativa a la población con discapacidad se enmarca en los principios de la educación inclusiva: calidad, diversidad, pertinencia, participación, equidad e interculturalidad, establecidos por la Ley 1618 de 2013 en concordancia con las normas que hacen parte del bloque de constitucionalidad, así como en los fines de la educación previstos en la Ley 115 de 1994. (p3)

Cada momento histórico ha representado un avance en el abordaje de la educación inclusiva en Colombia. Esta representación gráfica de los cambios que ha tenido la legislación plantea una invitación a consultar y conocer a fondo el marco legal que reglamenta la educación para las personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva. A continuación, se presentan otros documentos conceptuales y técnicos desarrollados a nivel nacional que orientan los procesos de atención educativa a los estudiantes con discapacidad en el marco de la educación inclusiva que el docente debe tener en cuenta y que puede facilitar su trabajo en aula.

Cada uno de los documentos ofrece elementos para complementar la labor del docente en la institución y en el aula para enriquecer el proceso por el cual se lleva a cabo la educación inclusiva. Se sugieren como documentos de revisión para lograr un mejor conocimiento y una mejor aplicación de las políticas de educación inclusiva en el contexto nacional.

### **Guía No 34 Guía para el mejoramiento institucional de la autoevaluación al plan de mejoramiento**

“Inclusión: es un conjunto de procesos orientados a eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todos los estudiantes. La inclusión busca que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades educativas y reciban una educación adecuada a sus necesidades y características personales.” (p. 151)

### **Guía para la implementación del decreto 1421 de 2017**

“El Decreto 1421 de 2017, define como educación inclusiva aquella que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de los niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos, cuyo objetivo es promover su desarrollo, aprendizaje y participación... a través de prácticas, políticas y culturas que eliminan las barreras existentes en el entorno educativo.” (p.7)

### **Directiva No 4**

Orientación 1: los estudiantes con discapacidad son sujetos de especial protección constitucional tienen derecho a la educación en igualdad de condiciones con los demás estudiantes. (p. 1).

### **Documento de orientaciones técnicas, administrativas y pedagógicas para la atención educativa a estudiantes con discapacidad en el marco de la educación inclusiva**

Las orientaciones pedagógicas se refieren a todas las acciones que deben realizarse en el aula y con los estudiantes, para facilitar, potenciar y estimular sus procesos de aprendizaje (p.12)

### **Orientaciones para la transición educativa de los estudiantes con discapacidad y con capacidades o talentos excepcionales en la educación inicial, básica y media (MEN)**

“[...] esta cartilla ofrece a la comunidad educativa, en especial a los establecimientos educativos y su cuerpo de docentes y directivos docentes, las orientaciones generales para la comprensión de las transiciones educativas de la población con discapacidad y con capacidades o talentos excepcionales; describiendo las acciones a realizar y las metas que deben tenerse en cuenta para favorecer el proceso educativo de estos estudiantes” (p. 7).

### **Lineamiento de Política de Educación Inclusiva**

Este documento “[...] traza cuatro ejes transversales que deben estar presentes en las acciones y programas que se implementen en el marco de las tres dimensiones. Estos ejes, cuando operan de forma combinada, son un potente catalizador o “driver” de la política. Es decir, al incorporar la perspectiva de estos ejes en las acciones, las proyectan hacia los objetivos de la política. Por ejemplo, si bien la formación permanente de los docentes de hecho tiene siempre un impacto en la calidad educativa, no siempre resulta explícita la manera en que lo hace. Por el contrario, si la formación docente se proyecta teniendo en cuenta los cuatro ejes transversales, se espera que contribuya de forma más efectiva y pertinente a lograr los objetivos de la política. Los ejes ponen el foco en la manera como se debe implementar la política, más que en el qué” (p. 39). Estos ejes son: comunicación diversa y reconocimiento de diversidad de saberes, participación y cultura colaborativa, flexibilidad e innovación y reflexividad y retroalimentación.

## Implementación de la Educación Inclusiva

Para desarrollar el proceso de la educación inclusiva en el territorio nacional y distrital, una propuesta pedagógica como el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) y una herramienta como el Plan Individual de Ajustes Razonables (PIAR) son pertinentes, se profundiza en cada una de las dos a continuación.

## Diseño Universal del Aprendizaje (DUA)

El DUA es una propuesta pedagógica que orienta a las instituciones educativas y a los docentes en el diseño de currículos dirigidos a lograr el aprendizaje de todos los estudiantes, con o sin discapacidad, mediante el reconocimiento de la diversidad de los estilos y ritmos de aprendizaje en el aula. Este reconoce la variabilidad de intereses y necesidades de los estudiantes, planeando de forma flexible los currículos en cuanto a objetivos, métodos, materiales y evaluación, y así brindar oportunidades justas y equitativas de aprendizaje (CAST, 2011). Por sus beneficios, el Decreto 1421 del 2017 establece esta propuesta pedagógica en Colombia.

### PARA TENER EN CUENTA...

El DUA "[...] comprende los entornos, programas, currículos y servicios educativos diseñados para hacer accesibles y significativas las experiencias de aprendizaje para todos los estudiantes a partir de reconocer y valorar la individualidad [...]. Permite al docente transformar el aula y la práctica pedagógica y facilita la evaluación y seguimiento a los aprendizajes. El diseño universal no excluirá las ayudas técnicas para grupos particulares de personas con discapacidad, cuando se necesiten." (Decreto 1421 de 2017, artículo 2.3.3.5.1.4, numeral 6).

El DUA se fundamenta en los hallazgos de las neurociencias con respecto a las redes cerebrales que se activan en el proceso de aprendizaje (Luria, 1980; CAST, 2011; Wakefield, 2018). Estas redes neuronales son tres:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Red Afectiva</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Red de reconocimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Red estratégica</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| A nivel cerebral, este proceso se asocia con las redes afectivas del sistema límbico, que regula los procesos emocionales básicos. El funcionamiento de esta red permite atribuir significado emocional a los estímulos del ambiente y a las otras personas, generar motivación y gusto por ciertos temas y facilitar la expresión de emociones e intereses. | La información es procesada por las redes de reconocimiento en la corteza somatosensorial, el área visual y las áreas de procesamiento del lenguaje. Esta permite identificar e interpretar los estímulos que llegan a todos los canales sensoriales. La activación adecuada de dicha red es clave para la elaboración de esquemas perceptuales, el manejo de los símbolos y códigos lingüísticos y la comprensión. | Esta red se asocia con zonas del cerebro que regulan los procesos ejecutivos superiores en la corteza frontal en situaciones que requieren la participación activa del estudiante. Esta red permite la planeación, seguimiento y ejecución de tareas; facilita la organización de información reconocida; y es clave en la consecución de objetivos de aprendizaje pues permite trazar objetivos, desarrollar acciones para alcanzarlos y expresar lo aprendido. |

Teniendo en cuenta estas redes, el DUA propone un conjunto de principios y pautas que orientan el diseño del currículo desde una mirada amplia de la diversidad y apoya la toma de decisiones en todos los momentos de la práctica pedagógica, como la planeación, la metodología, los recursos didácticos y la evaluación. Los principios son:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Red Afectiva</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Red de Reconocimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Red Estratégica</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Múltiples formas de Motivación</b><br><i>¿Para qué?</i><br>Los estudiantes difieren en la forma de involucrarse emocionalmente con los procesos de aprendizaje. Por lo anterior, se deben abordar los múltiples intereses de los estudiantes, su esfuerzo, persistencia, metas, objetivos y autorregulación. También se busca promover estrategias de afrontamiento y reflexión que potencien la motivación. Esto se logra con actividades que permitan la elección individual y promuevan la autonomía (CAST, 2018). | <b>Múltiples formas de Representación</b><br><i>¿Qué?</i><br>Cada estudiante manifiesta diversas formas de percibir y reconocer la información, tanto a nivel sensorial como simbólico (Wakefield, 2018). Los estudiantes requieren diversas formas de abordar el contenido, ya sea mediante textos, medios visuales, auditivos o que impliquen otros sentidos, que faciliten el aprendizaje. Otras acciones útiles pueden ser: clarificar el vocabulario, los símbolos y la estructura de la información o resaltar las características principales, las relaciones o los patrones (CAST, 2011). | <b>Múltiples formas de Participación</b><br><i>¿Cómo?</i><br>Como los estudiantes demuestran el aprendizaje de diversas formas, se deben plantear múltiples estrategias de participación en las cuales puedan poner en práctica lo aprendido. En este sentido, es conveniente facilitar varios tipos de respuestas y uso de herramientas, además de permitir a los estudiantes responder según sus capacidades. Lo anterior se logra con acciones que aprovechen varios canales de información como hablar, dibujar, hacer esquemas, cantar o crear objetos. (CAST, 2018). |



| Múltiples formas de implicación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Múltiples formas de representación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Múltiples formas de acción y expresión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Proporcionar opciones para captar el interés.</p> <p>1.1. Optimizar la elección individual y la autonomía. Ejemplo: proporcionar múltiples niveles de desafío y diferentes recompensas y premios.</p> <p>1.2. Optimizar la relevancia, el valor y la autenticidad. Ejemplo: incluir actividades relacionadas con situaciones de la vida real, en donde se promueva la autoevaluación.</p> <p>1.3. Minimizar la sensación de inseguridad y las distracciones. Ejemplo: definir previamente los horarios de trabajo y anticipar las variaciones en actividades.</p>                                                                                               | <p>1. Proporcionar diferentes opciones para la percepción.</p> <p>1.1. Opciones que permitan la personalización en la presentación de la información. Ejemplo: utilizar diferentes tipos de letra, colores, texturas, audios, imágenes y tamaños de la información.</p> <p>1.2. Ofrecer alternativas para la información auditiva. Ejemplo: variar el volumen y la velocidad de las herramientas auditivas.</p> <p>1.3. Ofrecer alternativas para la información visual. Ejemplo: hacer uso de videos, diapositivas, actuaciones, juego de roles, entre otros.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>1. Proporcionar opciones para la interacción física.</p> <p>1.1. Variar los métodos para la respuesta y la navegación. Ejemplo: permitir que el estudiante responda a través de diferentes herramientas (voz, texto, dibujo, movimiento, etc.).</p> <p>1.2. Optimizar el acceso a las herramientas y los productos y tecnologías de apoyo. Ejemplo: hacer uso de aplicaciones que permitan múltiples formas de respuesta (voz, táctil, escritura, etc.).</p>                                                                                                                                                                                                                |
| <p>2. Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia.</p> <p>2.1. Resaltar la relevancia de metas y objetivos. Ejemplo: exponer y debatir con los estudiantes los objetivos y las metas de clase.</p> <p>2.2. Variar las exigencias y los recursos para optimizar los desafíos. Ejemplo: ajustar el grado de dificultad considerando las características de los estudiantes.</p> <p>2.3. Fomentar la colaboración y la comunidad. Ejemplo: promover el trabajo en grupo, fomentando los intereses comunes.</p> <p>2.4. Utilizar el feedback orientado hacia la maestría en una tarea. Ejemplo: hacer uso de la retroalimentación constructiva.</p> | <p>2. Proporcionar múltiples opciones para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos.</p> <p>2.1. Clarificar el vocabulario y los símbolos. Ejemplo: relacionar los símbolos con su significado dentro de un texto.</p> <p>2.2. Clarificar la sintaxis y la estructura. Ejemplo: relacionar la estructura de las oraciones con sus significados.</p> <p>2.3. Facilitar la decodificación de textos, notaciones matemáticas y símbolos. Ejemplo: elaborar glosarios con los significados de símbolos y notaciones matemáticas.</p> <p>2.4. Promover la comprensión entre diferentes idiomas. Ejemplo: fomentar el uso de términos conocidos en otros idiomas con la adecuada pronunciación.</p> <p>2.5. Ilustrar a través de múltiples medios. Ejemplo: presentar esquemas y pictogramas para estructurar la información.</p> | <p>2. Proporcionar opciones para la expresión y comunicación.</p> <p>2.1. Usar múltiples medios de comunicación. Ejemplo: brindar la posibilidad de que los estudiantes tengan múltiples formas de demostrar su aprendizaje (maquetas, dibujos, canciones, etc.).</p> <p>2.2. Usar múltiples herramientas para la construcción y la composición. Ejemplo: proveer elementos manipulativos y software específico para las actividades de la clase.</p> <p>2.3. Definir competencias con niveles de apoyo graduados para la práctica y la ejecución. Ejemplo: proveer diferentes formas de retroalimentación tanto cualitativa como cuantitativa con diferentes evaluadores.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. Proporcionar opciones para la auto-regulación.</p> <p>3.1. Promover expectativas y creencias que optimicen la motivación. Ejemplo: fomentar las metas personales basadas en la auto-reflexión.</p> <p>3.2. Facilitar estrategias y habilidades personales para afrontar los problemas de la vida cotidiana. Ejemplo: modelar habilidades de afrontamiento en situaciones problemáticas hipotéticas.</p> <p>3.3. Desarrollar la auto-evaluación y la reflexión. Ejemplo: promover la creación de diarios de cumplimientos de logros.</p> | <p>3. Proporcionar opciones para la comprensión.</p> <p>3.1. Activar o sustituir los conocimientos previos. Ejemplo: emplear analogías y metáforas para lograr conexiones entre conceptos.</p> <p>3.2. Destacar patrones, características fundamentales, ideas principales y relaciones. Ejemplo: enfatizar la información más relevante mediante esquemas.</p> <p>3.3. Guiar el procesamiento de la información, la visualización y la manipulación. Ejemplo: dividir los contenidos en pequeños subtemas para facilitar su comprensión.</p> <p>3.4. Maximizar la transferencia y la generalización. Ejemplo: asociar los contenidos con situaciones relevantes para el estudiante.</p> | <p>3. Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas.</p> <p>3.1. Guiar el establecimiento adecuado de metas. Ejemplo: hacer uso de representaciones gráficas para retroalimentar el avance en el cumplimiento de metas.</p> <p>3.2. Apoyar la planificación y el desarrollo de estrategias. Ejemplo: realizar ejercicios de reflexión sobre los contenidos abordados recientemente.</p> <p>3.3. Facilitar la gestión de información y de recursos. Ejemplo: proveer formatos para que los estudiantes sistematicen y organicen información.</p> <p>3.4. Aumentar la capacidad para hacer un seguimiento de los avances. Ejemplo: tomar en cuenta las reflexiones que el estudiante haga acerca de las formas de evaluación que han resultado más adecuadas para él.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Nota.** La tabla mantiene los colores originales utilizados para representar los principios del DUA en el CAST (2018).

### PARA TENER EN CUENTA...

La implementación del Diseño Universal de Aprendizaje requiere que el docente plantee múltiples formas de motivación, presentación y expresión de manera que todos los estudiantes encuentren formas de aprendizaje que les resulten pertinentes.

### EJEMPLO.

El docente Pepito Pérez dicta Química en sexto grado. Sus estudiantes deben aprender la tabla periódica y los elementos y las características que diferencian a un elemento de otro. Luego de identificar un gusto común de los estudiantes por los superhéroes, los juegos en general, la expresión artística con plastilina y el uso de tecnología computarizada, el docente revisa los principios del DUA y decide aplicarlos a su planeación de clase con el fin de hacer una clase más atractiva, dinámica y eficaz.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Docente:</b> Pepito Pérez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Grado:</b> Sexto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Asignatura:</b> Química                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Objetivo:</b> Enseñar la tabla periódica, sus elementos y las características que permiten que se clasifiquen en diferentes grupos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Sesión:</b> 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Múltiples Formas de Implicación</b><br><i>¿Para qué?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Múltiples Formas de Representación</b><br><i>¿Qué?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Múltiples Formas de Acción y Expresión</b><br><i>¿Cómo?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Intereses</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Actividades</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Evaluación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>1. Utilizar la temática de superhéroes o personajes favoritos para vincular afectivamente a los estudiantes. Usar superhéroes como Superman y Hulk para explicar elementos radioactivos, Profesor Átomo para elementos gases nobles, Wolverine y Magneto para elementos metales, el Señor Fantástico para elementos no metales y a Visión para elementos metaloides.</p> <p>Ejemplo. Decir "Cada vez que Bruce Banner se pone furioso y verde se transforma en el poderoso Hulk, un super héroe incomprendido que nació cuando Banner experimentaba con radiación gamma. Como vimos previamente, los rayos gamma son un tipo de radiación que emiten algunos elementos químicos como el Americio, que se utiliza para realizar radiografías o para lanzar cohetes de propulsión nuclear."</p> <p>2. Utilizar juegos de mesa o actividades de competencia en la que los estudiantes se vean vinculados con las actividades de aprendizaje. Llevar rompecabezas o juegos de mesa similares a un Adivina Quién en dónde los estudiantes puedan jugar con las principales características de los elementos químicos.</p> <p>3. Proponer 10 minutos de acceso a una historieta como premio por participar activamente en ejercicios de clase.</p> | <p>1. Presentar las características de los elementos mediante videos encontrados en internet que puedan orientar a información específica.</p> <p>2. Utilizar plastilina de diferentes colores para simular protones y neutrones en el núcleo y los electrones en las órbitas y trasladar electrones de un átomo a otro.</p> <p>3. Hacer uso de aplicaciones y páginas web en donde se muestran ejemplos de cómo los elementos interactúan en la realidad.</p> <p>4. Hacer uso de mapas conceptuales, lluvia de ideas y mapas mentales para presentar los elementos y sus características.</p> <p>5. Como alternativa a la presentación de textos, proyectar imágenes de objetos cotidianos cuya composición involucre los elementos estudiados (ejemplo: conchas marinas al hablar del Calcio).</p> <p>6. Garantizar la presentación de material de clase en Braille o en relieve en caso de que haya estudiantes con discapacidad visual.</p> | <p>1. Pedir a los estudiantes que coloreen en diferentes tonos los grupos de elementos de la tabla periódica. La imagen les es facilitada por el docente en una hoja lista para colorear.</p> <p>2. Representar cada elemento como un super héroe de manera que cada niño pueda dramatizar las características de un elemento químico. El estudiante debe decir: "Yo soy el oxígeno y mis características son: soy incoloro, tengo 8 electrones, tengo alta reactividad, soy amigo del hidrógeno, ...".</p> <p>3. Para explicar la afinidad entre elementos se agrupan previamente los estudiantes por equipos así: gases nobles, metales alcalinos, alcalinotérreos, lantánidos, actínidos, etc. Cada equipo de estudiantes debe crear un lema que represente a su grupo y hacer una pequeña melodía con su lema.</p> <p>4. Realizar preguntas en talleres o quices similares a: "Aunque la kryptonita que usa Lex Luthor para debilitar a Superman no existe en el mundo real, existen varios elementos radiactivos de partículas alfa, beta y gamma como los que transformaron a Bruce Banner en Hulk, ¿Cuáles son estos elementos radiactivos?"</p> |

## Plan Individual de Ajustes Razonables (PIAR)

Como complemento a las transformaciones realizadas con el DUA, puede ser necesario brindar una atención más específica a algunos estudiantes que así lo requieran (Decreto 1421 de 2017, artículo 2.3.3.5.1.4, numeral 6). En estos casos, se diseña e implementa un Plan Individual de Ajustes Razonables (PIAR). El PIAR es una “herramienta utilizada para garantizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, basados en la valoración pedagógica y social, que incluye los apoyos y ajustes razonables requeridos, entre ellos los curriculares, de infraestructura y todos los demás necesarios para garantizar el aprendizaje, la participación, permanencia y promoción. Son insumos para la planeación de aula del respectivo docente y el Plan de Mejoramiento Institucional (PMI), como complemento a las transformaciones realizadas con base en el DUA.” (Decreto 1421 de 2017, artículo 2.3.3.5.1.4, numeral 11).

### Ajustes razonables

El PIAR consiste en una herramienta en la cual se registran Ajustes Razonables; La construcción de un PIAR es responsabilidad de todos los agentes educativos implicados en la formación del estudiante: los docentes de aula, los docentes de apoyo, los padres de familia y el estudiante.

Para generar los Ajustes Razonables, primero, se deben identificar los objetivos o propósitos de aprendizaje que se espera que los estudiantes alcancen. Estos deben ser acordes con los Derechos y los Estándares Básicos de Competencias del ciclo correspondiente. Con base en las capacidades y necesidades de apoyo del estudiante, identificadas en los apartados información general del PIAR, y las características del estudiante, se deben ajustar los objetivos en cantidad, forma, contenido, tiempo, espacio y materiales, la forma como se presenta el conocimiento, la forma como se presenta el aprendizaje y la forma como se retroalimenta.

Al generar e implementar los ajustes razonables, se fortalece la participación de los estudiantes con discapacidad, lo que se evidencia en el aumento de la autoeficacia, la mejora de procesos de aprendizaje, la facilitación del trabajo con estudiantes con discapacidad y la optimización de las redes de apoyo entre los diferentes agentes involucrados en la educación.

### PARA TENER EN CUENTA...

Los Ajustes Razonables se definen como "las acciones, adaptaciones, estrategias, apoyos, recursos o modificaciones necesarias y adecuadas del sistema educativo y la gestión escolar, basadas en necesidades específicas de cada estudiante, que persisten a pesar de que se incorpore el Diseño Universal de los Aprendizajes, y que se ponen en marcha tras una rigurosa evaluación de las características del estudiante con discapacidad. [...] Los ajustes razonables pueden ser materiales e inmateriales y su realización no depende de un diagnóstico médico de deficiencia, sino de las barreras visibles e invisibles que se puedan presentar e impiden un pleno goce del derecho a la educación. Son razonables cuando resultan pertinentes, eficaces, facilitan la participación, generan satisfacción y eliminan la exclusión." (Decreto 1421 de 2017, artículo 2.3.3.5.1.4, numeral 4).

A continuación, se muestran dos ejemplos de ajustes razonables. El primero trata de un estudiante de primaria y el segundo, de un estudiante de secundaria. El objetivo de estos ejemplos es mostrar cómo el PIAR permite desarrollar ajustes en diferentes ámbitos o niveles de la educación. Es importante indicar que todos los ajustes deben realizarse dependiendo de las características únicas de cada estudiante. Si el docente lo desea, puede remitirse al Documento de Orientaciones Técnicas, Administrativas y Pedagógicas para la Atención Educativa a Estudiantes con Discapacidad en el Marco de la Educación Inclusiva (2017) y la Guía para la Implementación del Decreto 1421 del 2017 para revisar los diferentes ajustes que pueden realizarse de acuerdo con cada situación.

### *Ejemplos de estrategias que un docente puede añadir a su PIAR*

#### **Ejemplo 1**

Consideremos el caso de Juan, un estudiante de 6 años con baja visión que requiere de corrección óptica con gafas. Entre sus intereses, manifiesta un gusto especial por la música, las historietas y las películas de superhéroes. En observaciones previas realizadas por los diferentes docentes, se observa que acerca el cuaderno a su rostro de manera exagerada, inclinando la cabeza simultáneamente. En ocasiones cierra uno de sus ojos y usa sus manos para intentar señalar o tocar a sus compañeros o elementos usados en las actividades de clase. Además, tiene dificultades para leer de la forma tradicional, por lo que se le han enseñado las bases del sistema de lecto-escritura Braille. Ante esta situación, un docente podría:



| Estrategias para el PIAR                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>En la realización de actividades:</b> | <p>realizar descripciones en voz alta de los elementos que se están abordando, con historietas o cuentos, haciendo énfasis en detalles que puedan resultar relevantes.</p> <p>facilitar la participación del niño colocándolo en una silla cercana al docente, de manera que este pueda orientar constantemente la participación del estudiante en las diversas actividades.</p> <p>Usar elementos (cuentos o libros con relieve, texturas, desplegables, piezas móviles, o audiolibros) que involucren la interacción física o táctil con estímulos.</p> <p>promover la interacción con pares que puedan facilitar el acceso a espacios, la movilidad a través de la institución, etc.</p> <p>facilitar el uso de grabaciones como parte de la presentación de contenidos.</p> <p>usar evaluaciones orales, tareas de elección para evaluaciones, o de evaluaciones formativas de manera frecuente.</p> <p>promover la postura adecuada, facilitando los acercamientos al material de la clase cuando sea necesario.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>En los materiales:</b>                | <p>utilizar materiales con amplios contrastes de colores (en general, tonos claros y tonos fuertes).</p> <p>Utilizar materiales texturizados, con relieves o formas claramente discernibles al tacto.</p> <p>si el estudiante está en aprendizaje del método de lecto-escritura Braille, introducir paulatinamente palabras o conceptos que vayan de lo simple a lo complejo.</p> <p>hacer uso de otros materiales didácticos como kits de geometría, ábacos, metro adaptado, plano cartesiano, y calculadora parlante.</p> <p>adaptar materiales y espacios (como el tablero) que requieran el tacto con texturas para favorecer la ejecución de las actividades que lo requieran.</p> <p>utilizar guías de dibujo en relieve.</p> <p>usar letras en macrotipo (letra más grande de lo acostumbrado) para facilitar la visualización del texto.</p> <p>sugerir a los padres el uso exclusivo de lápices gruesos (por ejemplo, 2B, 4B o 6B) para el estudiante, de modo que facilite la visualización de lo que escriba o dibuje.</p> <p>usar contrastes entre los colores de los materiales: la cartelera de un color marcadamente diferente al de la letra utilizada en esa cartelera.</p> <p>emplear objetos de referencia auditiva que ayuden al estudiante a entender qué sucede a su alrededor; por ejemplo, campanas, campanillas para puerta, bocinas, altavoces o instrumentos musicales disponibles en el aula.</p> <p>construir o sugerir adaptaciones para el agarre del lápiz, que sean llamativas para el estudiante. Por ejemplo, un contorno grueso que facilite el agarre y tenga la forma de un superhéroe.</p> |
| <b>En los espacios:</b>                  | <p>usar señales con texturas que faciliten el desplazamiento del estudiante por el aula.</p> <p>usar formas diferentes o de alto contraste para los bordes o límites de las zonas de desplazamiento.</p> <p>usar señales claras (letreros grandes o flechas de colores de alto contraste) para lugares clave como el acceso al patio o a la oficina de profesores.</p> <p>garantizar la iluminación adecuada de los espacios.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Apoyos para facilitar su comunicación:</b><br/>Uso de sistemas aumentativos y alternativos</p> | <p>promover el uso de redes sociales (WhatsApp, Skype, Hangouts) y el uso de herramientas tecnológicas para facilitar la lectura o el envío de mensajes de audio durante la clase, delimitando su uso exclusivamente al ámbito académico.</p> <p>promover el uso del lenguaje con apoyos auditivos en los miembros de la clase (WhatsApp, Skype, Hangouts).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Apoyos humanos para el proceso de aprendizaje:</b></p>                                         | <p>incentivar la participación de docentes con conocimientos en Braille, y hacer uso de libros y materiales en este sistema de lecto-escritura, siempre y cuando esté al alcance de las instituciones educativas.</p> <p>implicar a los compañeros de clase para que apoyen la lectura de los textos en las clases.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Ayudas tecnologías para favorecer el acceso a la información y aprendizaje:</b></p>            | <p>se pueden tener en cuenta ayudas como video beam y software (Textaloud, NVDA, eBook Reader, NaturalReader) para la lectura de textos, haciendo uso de las características aumentativas que se pueden establecer en su configuración. Por ejemplo, el video beam amplía el área de proyección de la pantalla y el eBook cuenta con una configuración especial para baja visión con letra grande, clara y con alto contraste.</p> <p>puede considerarse que el estudiante cuente con un apoyo electrónico (tablet o celular) durante las clases, para grabar las clases y poder ver posteriormente la clase con brillo/contraste aumentado.</p> <p>puede construir una "audioteca de clases" y "videoteca de clases" para organizar los registros como en un cuaderno de apuntes.</p> |

El anterior recuadro mostraba algunos ajustes coherentes con las situaciones de dos estudiantes con discapacidad; no obstante, desde el DUA pueden promoverse herramientas y pautas que faciliten la planeación, la metodología, los recursos didácticos y la evaluación del grupo de estudiantes de modo que se aborden, no sólo las necesidades de Juan, sino también las necesidades del resto de la clase. A continuación, se presenta un ejemplo de la aplicación del DUA para el grupo de estudiantes del salón de Juan:

**Múltiples formas de motivación:** Se contextualizan los ejercicios de clase con el uso de super héroes o personajes de caricaturas que resulten de interés para los niños. Puede permitir que los estudiantes propongan temas que quieran abordar con juegos y actividades. Puede proponer premios y establecer metas en carteleras para motivar a los estudiantes y dramatizar la situación de aprendizaje utilizando a uno o varios superhéroes como personaje.

**Múltiples formas de representación:** Se pueden presentar los contenidos de forma auditiva y táctil principalmente, y emplear apoyos visuales acordes con el grado de visión del estudiante. El material táctil debe aprovechar el uso de diversas texturas, tamaños y formas y el material auditivo debe construirse de manera que su contenido sea comprensible sin necesidad de apoyarse en complementos visuales.

**Múltiples formas de acción y expresión:** Puede evaluar los conocimientos mediante canciones, ritmos, melodías y estribillos, en las cuales el docente presente una frase y los estudiantes respondan cantando o completando un ritmo con la respuesta a la pregunta planteada. También puede elaborar carteleras, maquetas y dibujos en modalidades grupales e individuales.

**Ejemplo 2**

Consideremos el caso de Santiago, un estudiante de 16 años con dificultades para sostener la mirada y para establecer conversación con pares. Cuenta con una buena memoria para eventos históricos, fechas y nombres de personajes, así como habilidades para organizar datos numéricos y verbales. El estudiante muestra preferencia por actividades individuales y dificultad para entender bromas o situaciones ficticias cuya interpretación depende del contexto. Además, presenta patrones de repetición frente a instrucciones y baja flexibilidad comportamental frente a cambios en actividades o rutinas. Presenta movimientos bruscos o emisión de sonidos frente a estímulos auditivos fuertes. Teniendo en cuenta estas características, el docente debería implementar ajustes como:

| Estrategias para el PIAR          |                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En la realización de actividades: | reducir estímulos distractores del ambiente (celulares, estímulos llamativos, ruidos fuertes o repentinos).                                                                                          |
|                                   | dar instrucciones cortas, claras y en un tono de voz constante y sin incitar el contacto visual. Desglosar las instrucciones complejas en una serie de pasos detallados.                             |
|                                   | señalizar cualquier cambio en la rutina, informando al estudiante qué cambios se realizarán.                                                                                                         |
|                                   | emplear instrucciones con lenguaje concreto literal, evitando metáforas o expresiones con dos o más sentidos.                                                                                        |
|                                   | apartar aparatos que generen un ruido fuerte o brusco.                                                                                                                                               |
|                                   | Promover el contacto visual en interacciones verbales con otros estudiantes para propiciar el desarrollo de habilidades comunicativas.                                                               |
|                                   | anticipar los cambios en la rutina y aclarar el motivo por el que se modifica (se informa con anterioridad de forma verbal o a través de un calendario junto a una justificación).                   |
|                                   | realizar seguimiento de la agenda del estudiante (ver sugerencia de agendas visuales en materiales).                                                                                                 |
|                                   | complementar las emisiones orales del mensaje con pictogramas, lenguaje no verbal, mímica, entre otros.                                                                                              |
|                                   | informar a los estudiantes y maestros sobre cómo manejar el contacto físico, el contacto visual y los actos sociales como saludar, agradecer, pedir favores o despedirse.                            |
|                                   | comunicar a la clase sobre la comprensión literal del lenguaje por parte del estudiante, para tratar de reducir el uso de expresiones con sentido figurado.                                          |
|                                   | describir los posibles comportamientos del estudiante a sus compañeros, de forma que cuando hayan gritos, movimientos bruscos o sonidos fuertes, estos no se burlen o hagan comentarios despectivos. |



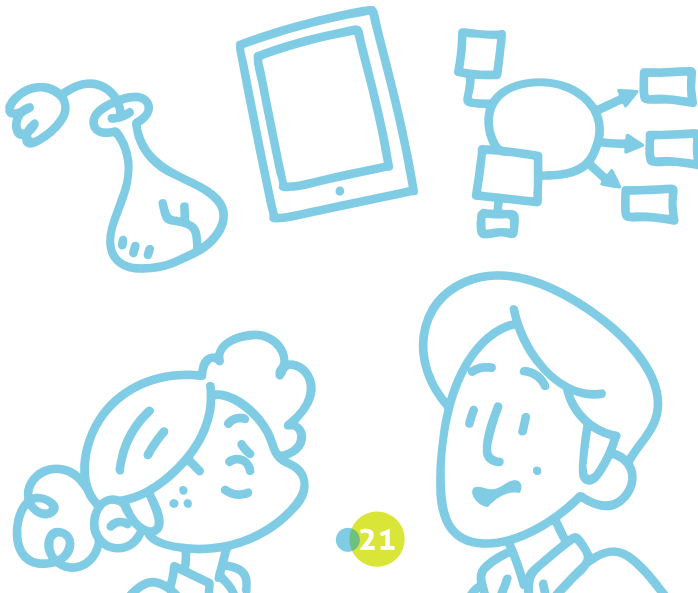
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>En los materiales:</b></p>                                                                      | <p>utilizar materiales didácticos como fichas informativas con dibujos para la ejecución de rutinas.</p> <p>construir tableros o agendas visuales de anticipación de las rutinas o actividades. Utilizar objetos de referencia que le anticipen al estudiante qué va a suceder.</p> <p>proveer o construir cartillas para la comprensión de emociones o situaciones con doble sentido, como el sarcasmo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>En los espacios:</b></p>                                                                        | <p>realizar adaptaciones en el mobiliario del salón para facilitar que el estudiante esté solo cuando así lo necesite.</p> <p>señalizar los espacios para estar solo o relajarse, así como los espacios no regulados para descansos o salidas.</p> <p>señalar actividades fuera y dentro del aula que faciliten la flexibilidad ante los cambios de rutina; es decir, anticipar las variaciones en actividades para disminuir la respuesta emocional negativa que puede presentar el estudiante ante estos cambios.</p> <p>señalar en tableros de anuncios rutinas o instrucciones claras donde se puedan anticipar los cambios en la programación.</p> <p>si se conocen los momentos que generan movimientos bruscos o emisión de sonidos fuertes, se recomienda mantener una zona de trabajo con pocos objetos y un espacio seguro.</p> <p>disminuir los estímulos auditivos intensos.</p> |
| <p><b>Apoyos para facilitar su comunicación:<br/>Uso de sistemas aumentativos y alternativos:</b></p> | <p>promover el uso de redes sociales (WhatsApp) y el uso de herramientas tecnológicas para facilitar la socialización con los miembros de la clase, a través de diferentes vías de comunicación (mensajes de texto, videos, videollamadas).</p> <p>promover el uso de símbolos gráficos en donde el estudiante pueda identificar actividades o rutinas.</p> <p>facilitar el uso de agendas de pictogramas y anticipación que permitan conocer de antemano las actividades a desarrollar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Apoyos humanos para el proceso de aprendizajes:</b></p>                                         | <p>se reconoce alguna dificultad médica particular, considerar la reacción rápida del auxiliar de enfermería, ya que éste puede facilitar la reacción inmediata ante las dificultades médicas (como problemas digestivos, muy comunes entre personas con TEA), disminuyendo los obstáculos que pueden presentar para el proceso de aprendizaje.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Ayudas: tecnologías para favorecer el acceso a la información y aprendizaje:</b></p>            | <p>el estudiante puede requerir de audífonos, para evitar los ruidos altos o algún implemento electrónico, tablet o celular, para mejorar el aprendizaje.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

El anterior recuadro mostraba algunos ajustes que pueden ser útiles para un estudiante con discapacidad; sin embargo, debe tenerse en cuenta que desde el DUA pueden promoverse herramientas y pautas que faciliten la planeación, la metodología, los recursos didácticos y la evaluación del grupo de estudiantes de modo que se aborden, no sólo las necesidades de Santiago, sino también las necesidades del resto de la clase. A continuación, se presenta un ejemplo de la aplicación del DUA para el grupo de estudiantes del salón de Santiago:

**Múltiples formas de motivación.** Puede contextualizar las clases con fechas y datos relacionados con hitos de la historia nacional, como el Florero de Llorente o la Batalla de Boyacá y emplear juegos en la clase con códigos que hagan uso de dígitos y caracteres.

**Múltiples formas de representación.** Debe facilitar el uso de tecnologías en la clase que permitan motivar a los estudiantes, reducir los posibles distractores auditivos en el aula, hacer uso de diagramas que muestren de manera explícita la relación entre conceptos mediante enlaces y flechas y presentar el contenido en forma de frases sencillas y con rima.

**Múltiples formas de acción y expresión.** Debe brindar diferentes alternativas para la presentación de tareas y actividades, como por la exposición de la fecha de fundación de una ciudad, la cantidad de habitantes y el clima, entre otros. Puede realizar actividades en grupo que promuevan el contacto visual entre compañeros, como estrategia para mejorar la comunicación. Adicionalmente, debe facilitar el uso de herramientas tecnológicas como un computador o una tablet para presentar sus trabajos.



*Segunda Sección*

# Sobre el Bienestar Docente

---

## Regulación Emocional y Bienestar Docente

El desgaste laboral puede derivarse de distintas causas tanto personales como laborales: malos hábitos, interacciones interpersonales inadecuadas, desconocimiento de estrategias para afrontar dificultades, inconvenientes para organizar su tiempo y baja participación en actividades placenteras, entre otras.

Debido a las diferentes situaciones que se pueden presentar durante el trabajo, los docentes pueden llegar a experimentar estrés; por ejemplo, cuando los estudiantes hablan durante la clase en momentos inoportunos, demuestran poco interés por los temas de clase, son irresponsables con las tareas, cambios en los horarios académicos, reuniones operativas con horarios extenuantes y malos entendidos con compañeros de trabajo. Para estos casos, en el siguiente apartado se presentan diversas estrategias para mejorar la regulación emocional y el bienestar, las cuales permiten que el docente identifique factores estresantes, evalúe sus hábitos de autocuidado y logre regular efectivamente sus emociones disminuyendo significativamente su desgaste laboral.

Para entender cómo funciona el desgaste laboral debe tenerse en cuenta que: “una exposición crónica a los estresores laborales, puede llevar a los profesionales que trabajan en contacto directo con las personas, a sufrir un síndrome de desgaste o Burnout, síndrome caracterizado por: agotamiento emocional; es decir, el vaciado de recursos personales junto con la sensación de que ya no se tiene nada que ofrecer psicológicamente a los demás; despersonalización, como desarrollo de una actitud negativa e insensible hacia las personas con quienes se trabaja; y, disminución del sentido de realización personal o percepción de que los logros profesionales quedan por debajo de las expectativas personales suponiendo una autocalificación negativa” (Maslach y Leiter, 1997, citado por Ayuso, 2006, p. 8).

## Importancia de identificar factores estresantes

A continuación, se describen los criterios para identificar si se está experimentando síndrome de desgaste laboral de acuerdo con el DSM-V (Asociación Americana de Psiquiatría; A.P.A., 2013):

**Cansancio o agotamiento emocional:** pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga.

**Despersonalización:** construcción, por parte de la persona, de una defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia, indefensión y frustración. Por ejemplo, reaccionar de maneras poco comunes ante comentarios o críticas de los pares laborales, familia y/o amigos.

**Abandono de la realización personal:** el trabajo pierde el valor que tenía para la persona. Por ejemplo, sentir que el trabajo no cumple con las metas personales.



**¿Te sientes desmotivado y crees que tus metas no se han cumplido?**

**¿Has sentido cansancio o agotamiento emocional?**

**¿Últimamente has sentido que no eres tú mismo?**

Además de los criterios para identificar el síndrome de desgaste laboral, se describen varios signos de alarma a tener en cuenta, acordes con el DSM-V (A.P.A., 2013):

**Signos de alarma:** negación, aislamiento, ansiedad, miedo o temor, depresión, ira, cambios de personalidad, culpabilidad, cargas excesivas de trabajo, cambios en los hábitos de higiene y arreglo personal, cambios en el patrón de alimentación, con pérdida o ganancia de peso exagerada, pérdida de la memoria y desorganización, dificultad para concentrarse y pueden haber trastornos del sueño.



**¿Has experimentado dificultades para conciliar el sueño por asuntos laborales?**

**¿Has decidido hacer todo solo?**

**¿Has sentido malestar físico y poco apetito después de trabajar?**

**¿Sientes que no te alcanza el tiempo para cumplir con todo tu trabajo?**

## PARA TENER EN CUENTA...

Se pueden presentar signos de alarma de mayor gravedad: dificultad para levantarse, cinismo, suspicacia, negativismo, enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol o drogas, crisis nerviosa, cuadros psiquiátricos, ideación suicida, planeación suicida e Intención suicida.



**Si has llegado a este punto  
¡Busca ayuda profesional!**

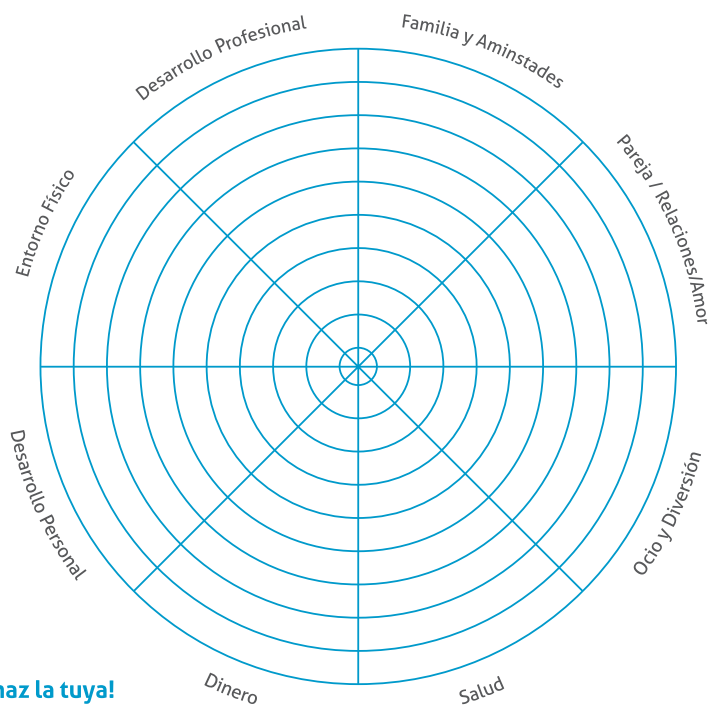
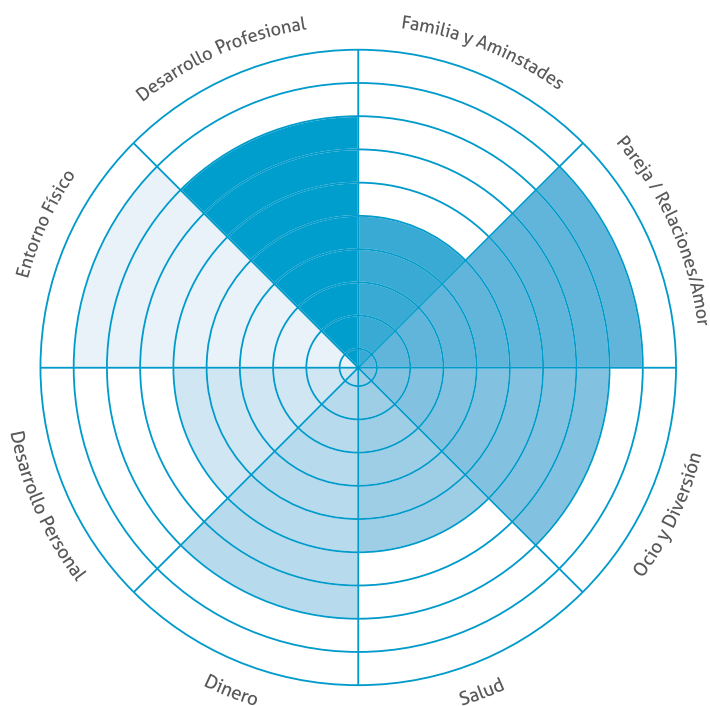
Si considera que puede presentar algunos de los factores estresantes o desea mejorar su calidad de vida, en los siguientes apartados se recomiendan una serie de hábitos de autocuidado, estrategias para la consciencia plena y la comunicación asertiva, que le permitirán prevenir el desgaste laboral.

## Hábitos de autocuidado

Existen algunas acciones adecuadas para prevenir el desgaste laboral, entre estas se resalta la importancia de evaluar sus hábitos de autocuidado. El autocuidado se define como: “una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar” (Orem, 1993 citado por Lavoignet, Torres, Soltero & Aguilera, 2015, p. 14).

### Ruleta de la vida

La ruleta de la vida es una herramienta que le permite al docente evaluar sus hábitos de autocuidado mediante el nivel de satisfacción en ocho áreas de la vida: entorno físico, desarrollo profesional, familia y amistades, pareja, relaciones y amor, ocio y diversión, salud, dinero, y desarrollo personal. Esta evaluación se realiza asignando un valor entre 0 y 10 según el nivel de satisfacción que el docente sienta en cada área. Luego de llenarla se busca que el docente reflexione acerca de si está preparado para realizar un cambio en alguna de estas áreas y posteriormente se establecen estrategias puntuales para lograr fortalecer su bienestar: ¿qué hará? ¿cómo lo hará? y ¿cuándo lo hará? (Coaches Training Institute, 2011). A continuación, se presenta un ejemplo de una ruleta de la vida elaborada.



¡Ahora haz la tuya!

## Regulación emocional y Mindfulness (Conciencia plena)

Es necesario aprender a identificar las emociones que se experimentan en las diferentes situaciones de la vida y a partir de ello regularse emocionalmente. La regulación emocional es: “Toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo” (Silva, 2005, p. 2). Estas estrategias se utilizan para afrontar las dificultades que se pueden encontrar al relacionarse con otras personas; en el caso de los docentes, los estudiantes, los padres de familia y otros docentes. Algunas de estas estrategias son:

### *Mindfulness.*

Es una forma de meditación que generará consciencia de lo que sucede en el cuerpo y en la mente, aceptando las experiencias vividas tal cual suceden por medio de la atención sostenida en el momento presente y evitando realizar juicios (Vásquez-Dextre, 2016). Para lograrlo se deben considerar los siguientes aspectos:

#### **Apertura a la experiencia:**

Contemplar la experiencia sin juzgar positiva o negativamente aquello que se vive.

#### **Intención:**

Tener una meta personal basada en lo que se vive en el momento presente

#### **Dejar pasar:**

Entender que nada es infinito, permanente o absoluto. Todo lo que vivimos dejará existir en algún momento

#### **Aceptación:**

Vivir aquello que ocurre en el momento presente sin prejuicios ni resistencia, aceptando que todo lo que ocurre no es permanente

#### **Atención al momento presente:**

Darle importancia solamente a lo que se vive en el momento presente.



### Ejemplo Mindfulness

*La práctica de Mindfulness tiene el poder de liberar de hábitos automáticos y poco saludables.*

Para disfrutar algo, reducir el estrés, disminuir la tensión muscular, ser más productivos o simplemente para sentirse mejor, se necesita prestar atención, enfocarse en nuestros sentidos y vincular sensaciones, emociones y pensamientos. Un buen ejercicio para practicar es:

Mientras se come, elija un lugar tranquilo, sin muchas distracciones. Apague el televisor si tiene uno cerca y evite mirar el celular o contestar llamadas.

- Antes de servir, tómese un momento para observar todas las opciones de comida ante usted. Explore la comida con sus sentidos. ¿A qué huele? ¿Cómo se ve? ¿Qué desea realmente comer?
- Coma despacio. Mastique la comida, no pase otro bocado hasta que no haya pasado el anterior.
- Cierre los ojos. De cuando en cuando, cierre los ojos al masticar y perciba las texturas, la temperatura, los sabores, los olores de lo que come. Sienta la comida.
- Comer con atención plena, le permite conocerse mejor, conocer qué le gusta y qué no, qué le hace bien a su cuerpo y que no, permite disfrutar realmente lo que se come y le permite al cuerpo mantenerse en un estado de relajación que favorece una mejor digestión.

### Otro espacio para practicar conciencia plena es el caminar:

- Camine con los ojos quietos y observe cómo la visión de lo que hay a su alrededor va cambiando.
- Céntrese en las suelas de sus zapatos, y perciba las distintas sensaciones que nota al apoyar los pies, primero uno, luego el otro...
- Fíjese en el movimiento que hacen sus piernas y brazos, enfóquese en lo que siente.
- Enfóquese en los sonidos: sus propios sonidos y los del mundo en el que se está moviendo.
- Céntrese en los olores que hay en el aire, en el viento sobre su piel.

- Puede caminar y a la vez ser consciente de su propia expresión facial. Observe las emociones que le produce todo aquello que va viendo: la luz del sol, los árboles, el sonido de un ave cantando, las voces de personas conversando, un niño jugando, el autobús que pasa, etc...

Estos ejercicios se pueden extender a todas las actividades diarias que tenga. Lo importante es ser consciente del cuerpo, las emociones y el entorno para reaccionar sin expectativas, prejuicios o impulsos, mejorando su forma de enfrentar situaciones estresantes en cada momento.

A continuación, se incluye un ejemplo para lograr la regulación emocional en el aula de clase, sin embargo, debe tenerse en cuenta que tanto la naturaleza de las situaciones como las estrategias personales de afrontamiento son aspectos relevantes para la forma en que cada persona aborda las dificultades.

### **Ejemplo:**

Mientras Adriana supervisa a los estudiantes en la ejecución de un taller, Mateo empuja a Cristian, haciéndole caer de su silla. De inmediato, este rompe a llorar y busca consuelo en Adriana. Ella, confundida, percibe como Cristian, tirando de su blusa trata de acusar a su agresor entre sollozos inentendibles, mientras que Mateo, colérico, intenta defenderse con el apoyo de sus compañeros quienes reclaman, acusan y gritan, dando lugar a un salón lleno de bullicio y caos. Ante esta dificultad, Adriana trata de hacer que la clase deje de discutir; sin embargo, sus intentos fallan. Mientras tanto, cada vez se siente más frustrada. Trata de razonar con ambos estudiantes sobre lo inadecuado de la pelea. Intenta calmarlos, el uno furibundo y el otro inconsolable, al tiempo que le pide a los compañeros que detengan las acusaciones. Luego de 20 minutos, la paciencia de Adriana se agota y finalmente los niños se sientan para continuar con las actividades. Es momento de continuar su clase, pero a Adriana le es difícil retomar el tema. No recuerda dónde quedó y se siente frustrada y abrumada por la situación que acaba de experimentar. ¿Qué debe hacer Adriana para lograr regularse emocionalmente y retomar la clase?

### Consejos:

**1. Evaluar qué se siente.** Adriana debe notar que probablemente su corazón está acelerado, sus manos sudan y sus dedos están tensionados. En su cara nota una ola de calor que sube desde el pecho hasta sus mejillas y su mandíbula y cuello están tensos.

**2. Entender qué se está sintiendo.** Adriana es consciente de que estas sensaciones corporales aparecen cada vez que se enoja y se siente frustrada al no poder afrontar situaciones cotidianas.

**3. Aceptar y comprender sus emociones dentro del contexto actual.** Al detenerse a pensar sobre la causa de su frustración, comprende que durante toda la mañana no tomó su receso para descansar y tomar un café o un bocadillo, además, no logró tomar su desayuno. Ella ha notado que el hambre suele generarle un estado de ánimo irritable. Por otra parte, el ruido de los gritos y alegatos siempre le han incomodado. Lo anterior en suma, hizo que su disposición al resolver el conflicto no fuera la usual, pues ella a su vez gritó y regañó, con la conclusión de un conflicto escalado. De inmediato nota que, aunque ella ha sido una mediadora habilidosa en diferentes situaciones de su trabajo y su vida personal, en esta oportunidad no pudo hacerlo, lo cual le frustra.

**4. Poner en marcha recursos de autocuidado.** Adriana organiza el grupo para permitirse unos minutos y comer una fruta o disminuir su sensación de sed tomando un pequeño trago de agua. Mientras hace esto, busca planear una próxima pausa para despejarse y quizás hablar con un colega. Al retomar la clase, decide empezar a hablar en un tono de voz adecuado, al notar esto, los estudiantes empiezan a hacer cada vez menos ruido. En este punto, Adriana nota que su cuello, mandíbula y manos están menos tensas, su ritmo cardíaco se ha regulado un poco y se siente lista para continuar con su clase.

El ejemplo presentado corresponde a una situación ficticia, se usa únicamente como ilustración de las situaciones que los docentes pueden experimentar en su cotidianidad. Se recomienda hacer un seguimiento de su bienestar personal continuo, evaluar cada situación de forma independiente y pedir ayuda profesional, en caso de que sea necesario.

## Comunicación Asertiva

La asertividad se define como una forma de “[...] expresar pensamientos, emociones y creencias en formas directas, honestas y apropiadas sin violar los derechos de cualquier otra persona.” (Lazarus & Folkman, 1976, p. 1). Dos ideas fundamentales de la asertividad son (Morera & Pujol, 2004):

| SABER DECIR                                              | SABER ESCUCHAR                        |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Rechazar peticiones (saber decir NO).                    | Aceptar que otros tienen necesidades. |
| Hacer peticiones o solicitar ayuda.                      | Recibir peticiones.                   |
| Expresar desacuerdos.                                    | Aceptar desacuerdos.                  |
| Hacer críticas constructivas.                            | Aceptar críticas.                     |
| Dar elogios.                                             | Aceptar elogios.                      |
| Expresar lo que se siente (sin agresividad o pasividad). | Reconocer lo que otros sienten.       |

**Describir claramente lo que le desagrada.**

**Expresarlo en primera persona amablemente.**

**Acordar un cambio con respeto mutuo y agradecer la interacción asertiva dada.**

**Mantener contacto visual, cuidar el lenguaje corporal y tono de voz.**



### Ejemplo.

En una reunión de entrega de notas, ocurre una situación que altera emocionalmente a los participantes. La situación hace que todos se sientan incómodos e impide que la reunión avance exitosamente: el tiempo es limitado y está próximo a acabarse; además, hay otras actividades y otros temas que deben abordarse urgentemente. ¿Qué se debe hacer para continuar con la reunión disminuyendo la alteración emocional?

### **Consejos:**

Es importante tener presentes las siguientes acciones: a) establecer contacto visual con el rostro de nuestro interlocutor, ya que este comportamiento demuestra interés por el otro y aumenta la confianza y cercanía percibida; b) mantener una postura corporal abierta, mantener una distancia prudente, limitando el movimiento de manos y los movimientos bruscos lo que demuestra buena disposición y sinceridad; c) observar nuestros gestos y aprender a controlarlos, ya que los gestos adecuados ayudan a fortalecer el mensaje que se intenta transmitir; d) modular el tono de voz, respetar los silencios y mantener un ritmo constante en la conversación, pues hacer esto frente a alguien que se encuentra alterado facilita la interacción y genera un modelo adecuado para el interlocutor.

El docente en esta situación puede promover una comunicación asertiva mediante estos pasos: Expresar lo que siente en la situación/problema en primera persona sin reprochar a los demás su posición o su actuación en la situación problema. Por ejemplo: “Esta situación me hace sentir incómodo y confundido”.

Iniciar la comunicación con elementos racionales y sin emitir juicios. Por ejemplo, iniciar diciendo: “Me parece que esta situación nos alteró y estamos usando un lenguaje inadecuado”.

Solicitar en forma respetuosa lo que esperamos de la otra persona. Por ejemplo: “me gustaría que usáramos palabras amables y en un tono adecuado”.

Decir cómo nos beneficiamos todos con estas acciones. Por ejemplo: “Esto nos permitirá tener una conversación calmada, en donde ambos podemos exponer nuestro punto de vista y trabajar para encontrar una solución”.

El ejemplo presentado corresponde a una situación ficticia, se usa únicamente como ilustración de las situaciones que los docentes pueden experimentar en su cotidianidad. Se recomienda hacer un seguimiento de sus bienestar personal continuo, evaluar cada situación de forma independiente y pedir ayuda profesional, en caso de que sea necesario.



# Referencias

---

- Ayuso, J.** (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39 (3), 1-15. Recuperado de: <https://rieoci.org/RIE/article/view/2575>
- Asociación Americana de Psiquiatría.** (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Estados Unidos, Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Coaches Training Institute.** (2011). Herramientas. La rueda de la vida. *Co-Active Coach*. Recuperado de: <https://coactive.com/learning-hub/es/fundamentals/res/FUN-Tools/FUN-Rueda-de-la-vida-Def.pdf>
- Center for Applied Special Technology [CAST]** (2011). Universal Design for Learning Guidelines version 2.0. Wakefield, MA: Author. Traducción al español versión 2.0. (2013)
- Center for Applied Special Technology [CAST]** (2018). Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. Recuperado de: <http://udlguidelines.cast.org>
- Castillero, O.** (2019) Las 5 diferencias entre ley y decreto y cómo regulan a la sociedad. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/miscelanea/diferencias-ley-decreto>
- Constitución Política de Colombia, Título II, Capítulo II, Artículo 67, página 16.** (1991). Decreto 1421, Sección 2, Subsección 1, Artículo 2.3.3.5.1.4, numerales 4, 6 y 11, páginas. 5-6, (2017).  
Decreto 1421, Sección 2, Subsección 1, Artículo 2.3.3.5.2.1.3, páginas. 3-4, (2017).  
Decreto No. 361, Capítulo II, Título II, Artículo 1, pág. 6, (1997).  
Decreto 366. Diario Oficial de la República de Colombia. Bogotá, Colombia, 9 de Febrero de 2009.  
Decreto 1075. Diario Oficial de la República de Colombia. Bogotá, Colombia, 26 de Mayo de 2015.  
Decreto 2082, Capítulo 1, Artículo 1, pág. 1, (1996).
- Lavoignet, B., Torres, T., Soltero, R. & Aguilera, M.** (2015). El autocuidado de la salud y sus significados sociales en docentes universitarias de México. *Revista Enfermería del Trabajo*, 5 (2), 44-51. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=521>
- Lazarus, R. & Folkman, S.** (1976) Estrés y Procesos Cognitivos. España, Barcelona: Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud.
- Ley 115, Capítulo I, Título III, Artículo 46, pág 12,** (1994).
- Ley 1346, Artículo 1, pág 3,** (2009)
- Ley Estatutaria 1618, Título IV, Artículo 11, pág 15,** (2013).

- Luria, A. R.** (1980). Higher cortical functions in man. Nueva York: Basic Books.
- Ministerio de Educación Nacional** (2008). Guía 34: Guía para el mejoramiento institucional de la autoevaluación al plan de mejoramiento. Bogotá. Recuperado de: [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-177745\\_archivo\\_.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-177745_archivo_.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional** (2017). Documento de Orientaciones Técnicas, Administrativas y Pedagógicas para la Atención Educativa a Estudiantes con Discapacidad en el Marco de la Educación Inclusiva. Bogotá. Recuperado de: [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-360293\\_foto\\_portada.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-360293_foto_portada.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional** (Febrero, 2018). Guía para la implementación del decreto 1421 de 2017. Atención Educativa a personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva. Bogotá. Recuperado de: [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/Guia%20de%20apoyo%20-%20Decreto%201421%20de%202017%2016022018%20\(1\).pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/Guia%20de%20apoyo%20-%20Decreto%201421%20de%202017%2016022018%20(1).pdf)
- Ministerio de Educación Nacional** (julio, 2018). Directiva No. 4. Bogotá. Recuperado de: <https://drive.google.com/file/d/1RbK93PVJHHisPzn7AnxHJsXMsUKlbiDP/view>
- Morera, J. & Pujol, L.** (2004). NTP 667: La conducta asertiva como habilidad social. Guía de buena práctica. Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales de España. Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo. Recuperado de: [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp\\_667.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas.** (2006). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Artículo 1. Recuperado de: <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Secretaría Distrital de Educación** (2018) Notas Técnicas. Lineamiento de Política de Educación Inclusiva.
- Silva, J.** (2005). Regulación Emocional y Psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43 (2), 201-209. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v43n3/arto4.pdf>
- Vásquez-Dextre, E.** (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*, 79 (1), 42-51. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/ao6v79n1.pdf>.
- Wakefield, M. A.** (2018). UDL and the learning brain. CAST. Recuperado de <http://www.cast.org/our-work/publications/2018/udl-learning-brain-neuroscience.html>.



