

PRIMERA EDICIÓN 28 DE ABRIL DE 2022

¡LLEGÓ EL CONEJO BUENO AL LICEO!

ENTRETENIDA ACTIVIDAD PARA LOS NIÑOS DE NUESTRA COMUNIDAD

El martes 19 de abril nuestro liceo se llenó de juegos inflables, camas saltarinas y huevitos de chocolate ¿La razón? celebrar el domingo de pascuas con todos nuestros estudiantes y también con nuestros invitados, los niños y niñas del Hogar de menores Grada, institución que queda solo a pasos de nuestro establecimiento. La actividad fue organizada por Alejandra Durán, nuestra extraordinaria trabajadora social, junto con la infaltable colaboración del departamento de convivencia escolar y el plantel de profesores. La jornada fue muy variada y entretenida, hubo shows por parte de los profesores, "pinta caritas", disfraces de conejos, búsqueda de huevitos, este evento llenó de mucha alegría a toda la comunidad. La jornada terminó con el agradecimiento por parte de los organizadores y con las palabras de nuestro director Sebastián Henríquez quien se refirió a esta instancia como una actividad necesaria para fortalecer los lazos que tiene nuestro liceo con el resto de la comunidad.



EN ESTA EDICIÓN

Los recreos entretenidos y nuestra salud mental

Bienvenida a los séptimos y a nuestros primeros, charla informativa y recorrido guiado.

Aplicación del test de habilidades cognitivas

¿QUIERES GANAR UNA TABLET?

Participa en el concurso del nuevo periódico del departamento de psicología, lo único que tienes que hacer es proponer un nombre para este nuevo periódico. El nombre más creativo se llevará una Tablet nueva para la casa. Las bases del concurso son las siguientes:

- Que sea un nombre respetuoso
- Que este relacionado de alguna forma con el liceo
- Y que contenga algún concepto relacionado con la psicología

Sus ocurrencias mándenlas a concursoperiodico17@gmail.com





LOS RECREOS ENTRETENIDOS Y NUESTRA SALUD MENTAL

La tan esperada vuelta a clases nos vino a sacar de un contexto de encierro que a nadie le hizo muy bien. Nuestros miedos y ansiedades más profundas salieron a flote durante una cuarentena larga con clases online durante dos años. Recién nos estamos reencontrando con nuestras rutinas, acomodándonos a estirar las piernas más de lo que estábamos acostumbrados (salvo para los que pudieron seguir su rutina de ejercicios). Al respecto, la iniciativa de los profesores de Ed. Física, de crear recreos entretenidos nos ha venido muy bien para intentar ponernos nuevamente a tono. Desde mediados de marzo el bádminton, pinpon, ajedrez, damas, vóley, fútbol tenis, son algunas de las actividades disponibles para disfrutar y participar durante los recreos, todo al ritmo de la mejor música elegida por nuestros estudiantes. Todos sabemos lo bien que nos ha hecho el deporte, pero ¿estamos conscientes de los beneficios de hacer deporte regularmente? Aquí les dejamos pistas de como el deporte puede impactar en nuestras vidas y en nuestra salud mental.



La práctica deportiva nos exige concentración en objetivos y en acciones que pasan en tiempo real, que se ejecutan en el momento. De esta manera el deporte combate los pensamientos repetitivos o rumiantes de una persona que puede estar estresada o deprimida.

También la actividad física incide en nuestro bienestar emocional, ya que fomenta la comunicación interpersonal, la superación de retos propicia la independencia y el sentido de la responsabilidad, desarrollando el autocontrol de emociones, además de mejorar la planificación del día a día al tener que someterse a un horario y a una disciplina con hábitos saludables, hábitos que muchas veces se pueden traspasar a otros ámbitos de nuestras vidas como el trabajo o los estudios.

Desde el punto de vista biológico se sabe que la actividad física libera endorfinas, también llamada 'hormona de la felicidad'. Nuestro cerebro así se sentirá aliviado de cualquier estrés o inflamación que nos aqueje, estas hormonas funcionan de manera que nos sentimos mucho más livianos y tranquilos.

Es por estas razones y muchas otras que los invitamos a participar de los recreos entretenidos y también de los talleres que se ofrecen después de la jornada escolar, donde pueden encontrar una gran variedad de deportes para practicar, instancias que pueden ser de mucha ayuda para mejorar nuestra salud y calidad de vida, para hacer amig@s y pasar momentos muy entretenidos.

¡BIENVENIDOS AL LICEO!



También el equipo de psicología, los y las trabajadores sociales, los asistentes de la educación y el PIE organizaron una actividad de bienvenida dirigida a nuestros primeros medios. El encuentro tenía el objetivo de que nuestros estudiantes (muchos de los cuales son nuevos), conocieran a los distintos profesionales y sus respectivas áreas de apoyo estudiantil.

Las primeras semanas de marzo el departamento de orientación organizó la bienvenida a los nuevos estudiantes de séptimo básico. La actividad apoyada por los profesionales de convivencia escolar consistió en un recorrido guiado por los distintos lugares de nuestro establecimiento para que los estudiantes se familiaricen con su nuevo liceo.



Una de las charlas dadas a este grupo de alumn@s la realizó el psicólogo Eduardo Osorio quien hizo énfasis en que los estudiantes están iniciando una nueva etapa en su proceso de formación: la enseñanza media. Al respecto, nuestro psicólogo puso énfasis en la idea de que a partir de ahora nuestros estudiantes comienzan su camino a la educación superior y que en rigor ¡ya empezaron a estudiar una carrera! A partir de ahora cada nota cuenta, cada pequeña décima quedará después reflejada en el NEM. Su proceso recién comienza y culminará con la rendición de la nueva prueba de acceso: PAES. En definitiva, instó a los alumn@s a tomarse en serio su futuro, que mucho de lo que logren depende del esfuerzo y la constancia que le dediquen a estudiar ahora. Que los resultados que obtengan en la PAES dependen en gran medida de su propio trabajo y que el liceo los orientará y ayudará en todo momento con respecto a los cambios de enfoque que ha sufrido este instrumento, así como a los aspectos formales sobre las habilidades que mide.





APLICACIÓN DEL TEST DE HABILIDADES COGNITIVAS

¿QUÉ PASARÍA SI ALEXIS O CHRISTIANE DEJARAN DE ENTRENAR POR DOS AÑOS?

Todos sabemos que Alexis es uno de los mejores deportistas chilenos de la historia. En el fútbol competitivo ganó múltiples torneos para los mejores clubes del mundo: Barcelona FC, Arsenal, Udinese, Inter de Milán son algunos de los clubes donde el chileno lo ha ganado todo. Junto a la selección chilena no sólo ganó dos inéditas copas América, sino que también hace unos años se convirtió en el goleador histórico de nuestra selección. Alexis desde pequeño mostró su gran talento, desde que jugaba “pichangas” en las calles de Tocopilla, pero los logros en su carrera profesional ¿sólo fueron gracias a su talento? la respuesta es no, para llegar donde ha llegado tuvo que trabajar muy duro, levantarse muy temprano a entrenar, seguir estrictas rutinas de preparación física, de fuerza, de velocidad, seguir disciplinadamente dietas y evidentemente nunca tomar ninguna gota de alcohol, ni fumar un solo cigarro durante toda su carrera profesional, que por cierto aún sigue vigente. Lo mismo sucede con Christiane, la maravillosa arquera de la selección femenina de fútbol, quien actualmente triunfa en las ligas europeas.

Pero ¿qué hubiera pasado si Alexis o Christiane por alguna razón no hubieran entrenado durante dos años? En ese caso hubieran perdido todo su training, la capacidad muscular se habría reducido considerablemente, así como la resistencia física, la velocidad e incluso la habilidad con el balón. Si pasado dos años de baja o casi nada actividad ellos quisieran volver a competir en el fútbol, antes de hacerlo deberían empezar a entrenar, deberían superar una serie de pruebas diagnósticas para saber cuál es el estado de su nivel físico, qué áreas necesitan estimular, qué músculos son los más afectados y en definitiva los aspectos que requieren recuperar para recobrar su resistencia y su técnica futbolística.

Algo parecido es lo que el equipo de psicología planteó al momento de aplicar la prueba de habilidades cognitivas para los estudiantes de nuestro liceo. Nuestros estudiantes estuvieron dos años fuera de training, con clases online, sin el rigor de la rutina y las exigencias de la educación presencial. Es por eso, que el departamento de psicología decidió hacer una evaluación de habilidades cognitivas en nuestros alumn@s con el fin de averiguar cuáles son las habilidades del pensamiento que actualmente son importantes y urgentes de reforzar con mayor énfasis. La información que recopilamos al respecto será de gran ayuda para toda nuestra comunidad, y principalmente para apoyar a nuestros estudiantes, para que tod@s logren volver a estar en las grandes ligas.