

CAPACITACIÓN: EL SÍNDROME DE BURNOUT



El colegio Monseñor Uribe Jaramillo pensando en el bienestar y salud mental de la comunidad Educativa, programó una capacitación el pasado 5 de mayo, con el fin de conocer acerca del síndrome de Burnout también llamado del "quemado" o la sociedad del cansancio. Esta capacitación estuvo a cargo del Psicólogo y magister Jorge I. Martínez L. Los períodos repetidos de estrés suelen preceder al síndrome de burnout, traducido como quemarse por el trabajo, que resulta de la interacción de variables del entorno laboral y personal aludiendo a una serie de síntomas y sentimientos asociados al estrés laboral. Las personas que experimentan agotamiento ven sus trabajos cada vez más estresantes, hecho que los afecta y repercute en los demás ámbitos de la vida.

Entre los signos y síntomas más comunes de agotamiento se destacan: Distanciamiento o agotamiento emocional, adormecimiento en el trabajo, algunos síntomas físicos como dolor de cabeza y de estómago o problemas intestinales. También, el rendimiento se ve reducido, no solo a nivel laboral, sino también en el hogar u otras actividades. Algunas recomendaciones para prevenirlo es establecer límites, no sobre exigirse, para evitar llegar al punto de agotamiento. Pedir ayuda cuando sienta los síntomas para tratarlo a tiempo, desconectarse, estar al tanto del cuidado de la salud, realizar actividades que rompan la rutina, entre otras.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL MAESTRO



En nuestra institución se valora la gran labor desempeñada por los maestros, quienes realizan una ardua tarea, desarrollada con dedicación y rigurosidad. Es de destacar el crecimiento del equipo, conformado por 66 docentes, que desarrollan su labor en la sede principal y en la sede San Juan Pablo II. Este crecimiento se da en respuesta al posicionamiento de la institución, a los buenos resultados y al aumento de la población estudiantil, lo que implica asumir desafíos para conservar y mejorar la calidad educativa y en ello, tiene protagonismo el maestro, quien a través de su práctica hace del saber una construcción experiencial.

Paulo Freire, nuestro maestro Latinoamericano decía que: "Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción". Es así que el maestro realiza una invitación al aprendizaje, al descubrimiento del saber, una reivindicación en el contexto, considerando además la conversación del aula con el saber y la realidad, en una semblanza entre los sujetos puestos allí y la formación.

El maestro se ve llamado a saber disponer de los recursos, reflexionar sobre su profesionalidad, estatus y un reconocimiento como sujeto de saber.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MADRE



Para este mes es emblemática la celebración del día de la madre, es una oportunidad para regocijarse ante las cualidades de las mamás, su abnegada entrega, su dedicación, arduo trabajo, cultivadoras de fe y principios de vida, desvelo por el bienestar de los demás, por su espíritu incansable de apoyo, superación y constante disposición ante las necesidades de los otros.

A pesar de la alteración comercial de la celebración, resaltar su día se expandió por todo el mes. La esencia de dicho festejo no se encasilla en una fecha, en un elemento material que se sitúa como regalo, en una atención momentánea, en una invitación, o a un reconocimiento superfluo. Es la oportunidad para hacer un profundo reconocimiento, un agradecimiento por la existencia maravillosa, transformadora y reveladora de las madres, que ante los desafíos de la vida deciden dar el regalo más grande, dar vida.

Es una figura tan determinante, que hasta el mismo Dios quiso una para Él, por eso no es sorpresa que sea una de las figuras decisorias y determinantes en la misión de la familia y disposición de elementos esenciales de su constitución. La Virgen María es el precedente, el ejemplo, el modelo a seguir, la madre por excelencia, su amor es tan grande que no solo se acredita como madre de Jesús, sino madre de toda la humanidad

MES MARIANO



Desde nuestra institución se vive el mes mariano, mes de las madres, mes en honor a nuestra Virgen María. Como estrategia desde la Pastoral del colegio, cada grupo, con sus directores de grupo prepararon la oración de la mañana, de manera continua, incluso para los fines de semana. Las reflexiones, canciones y testimonios son invitaciones espirituales para honrar a nuestra Madre celestial, para inculcar la devoción mariana y para acercar a los estudiantes a estas experiencias que reconforman y aportan al cultivo de la dimensión espiritual. Para este propósito se contó con la participación activa de la comunidad educativa, pues no solo se vincularon los docentes, sino también estudiantes y padres de familia, abriendo su corazón, las puertas de sus hogares para generar este bello espacio. Estas oraciones se comparten todos los días, se envían a los grupos y se proyectan en la primera hora de clase, presentándola como alimento espiritual.

El evangelio de Lucas, tan sobrio hablando de María, la ha sorprendido en una postura característica: " María, en cambio, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón" (Le. 2,19). Esta cualidad es la raíz de la sabiduría, de la prudencia, de la paciencia, de la mansedumbre, es pues ejemplo de vida, de seguimiento a la voluntad de Dios, en Él pone toda su vida, sin reproches por las adversidades, siempre en una actitud admirable de gratitud, de entrega y servicio.