

zado. Ese equilibrio logrado durante el descanso puede mantenerse, al menos en pequeñas dosis, una vez retomadas las responsabilidades.

Prepararse mentalmente antes de iniciar marzo —o incluso desde fines de febrero— ayuda a transitar mejor esta transición. Adaptarse no significa exigirse de inmediato al máximo. Priorizar tareas, dosificar esfuerzos y sostener rutinas simples pero reconfortantes permite cuidar la energía que demandará el sistema escolar y laboral.

*Dra. Miriam Pardo Fariña.  
Académica de Psicología, Universidad  
Andrés Bello.*

## **Formación de docentes y ODS**

Señora Directora:

El cambio climático, las desigualdades sociales, la pérdida de biodiversidad y las tensiones económicas globales son algunos de los principales desafíos en la actualidad.

En este contexto, la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) ofrecen una visión clara de donde estamos y debemos llegar, interpelando de manera directa a los sistemas educativos y, en particular, a la educación superior, especialmente en la formación de sus docentes,

facilitando su integración en los procesos formativos, articulando el conocimiento disciplinar con problemáticas reales y contextuales.

Los ODS 4 (Educación de calidad), 10 (Reducción de las desigualdades), 11 (Ciudades y comunidades sostenibles) y 13 (Acción por el clima) proporcionan pautas concretas que pueden orientar la formación de profesionales socialmente responsables y comprometidos con la sustentabilidad.

Para Chile, avanzar en esta dirección implica fortalecer estrategias institucionales de apoyo y formación docente que promuevan la integración transversal de los ODS en el currículum de las carreras que imparte la educación superior. Esto se traduce, por ejemplo, en el diseño de experiencias de Aprendizaje y Servicio, vinculadas a comunidades locales (ODS 11), en proyectos interdisciplinarios orientados a la resolución de problemáticas socioambientales (ODS 13) o en prácticas evaluativas que consideren la diversidad, la inclusión y la equidad como principios académicos (ODS 4 y ODS 10).

*Claudia González.  
Asesora Unidad de Apoyo Pedagógico  
(UAP), Udla.*