

¿Cómo **gestionar tus emociones** para presentar el **examen Saber 11**?



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Claudia López Hernández
Alcaldesa Mayor

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL

Edna Bonilla Sebá
Secretaria de Educación

Andrés Mauricio Castillo Varela
Subsecretario de Calidad y Pertinencia

Luz Maribel Páez Mendieta
Directora de Evaluación de la Educación

Equipo Técnico de la Dirección de Evaluación de la Educación de la Secretaría de Educación Distrital

Yanneth Beatriz Castelblanco Marcelo
Nohora Patricia Duarte Agudelo
Martha Ligia Cuevas Mendoza
Nancy García Flórez
César Augusto Ramírez Romero



Publicación bajo licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0, que permite adaptarla y desarrollar obras derivadas, siempre que los nuevos productos atribuyan a la obra principal a sus creadores y se publiquen de forma no comercial bajo la misma licencia.

Contenido

¿Cómo gestionar tus emociones para presentar el examen Saber 11?	3
¿Por qué tu cuerpo responde al examen como si estuviera ante un peligro?	3
¿Cómo puedo controlar la tensión muscular?.....	6
¡Incluso puedes aprender a meditar!	8
Estrategias de solución de problemas	10
Aprovecha la metacognición	12
Referencias	15

¿Cómo gestionar tus emociones para presentar el examen Saber 11?

¿Recuerdas algún momento en el que tenías que presentar un examen y sentiste intranquilidad y nerviosismo? Es una sensación que todos hemos experimentado. Algunas personas empiezan a sentirse muy ansiosas (coloquialmente, “nerviosas”) los días o incluso las semanas antes del examen, y otras lo experimentan más fuertemente durante la presentación de este.

Sentir que las manos sudan, un vacío en el abdomen, que el corazón palpita más rápidamente, o una gran tensión muscular, son algunas de las respuestas de **ansiedad**, que el cuerpo genera cuando percibe una amenaza y se prepara para afrontar un peligro. Esto ocurre porque tú percibes la situación de presentar un examen como un peligro, como una situación que puede ponerte en riesgo.

Experimentar altos niveles de ansiedad puede afectar tu desempeño durante la presentación del examen. Cuando estás ansioso o ansiosa, el cerebro prepara a tu cuerpo para afrontar un peligro, lo que incluye la respuesta de huida, por eso tu corazón palpita más rápido y tus manos sudan debido a que se activa el sistema nervioso simpático. Esto deja poco espacio para la conducta reflexiva, de pensar y encontrar metódicamente la respuesta a problemas que te planteen en un examen. Es decir, estás más enfocado o enfocada en afrontar un peligro, defenderte y huir, que en pensar con “cabeza fría”. Por esto es necesario gestionar tus emociones para que no interfieran con tu desempeño en el examen.

¿Por qué tu cuerpo responde al examen como si estuviera ante un peligro?

El terapeuta Albert Ellis, fundador de la terapia racional emotiva comportamental, basándose en el legendario pensamiento del filósofo estoico Epícteto, basó su trabajo en el hecho de que no nos sentimos mal frente a un incidente porque ese incidente sea malo sino por los pensamientos que tenemos acerca de ese incidente (Ellis y Grieger, 1981). Por ejemplo, si ante un examen piensas que este será una experiencia interesante, de la cual aprenderás nuevas cosas y vas a obtener información para mejorar en el futuro, es posible que no experimentes niveles altos de ansiedad. Pero si por el contrario piensas que te va a ir mal y eso perjudicará tus intereses, vas a sentir una gran ansiedad, la cual no te dejará pensar claramente y por esto se puede afectar tu desempeño. De esa forma, lo que tú

piensas (y más exactamente, lo que te dices a ti mismo o misma) sobre un acontecimiento, va a determinar la forma como te sentirás y lo afrontarás.

¿Cuáles pensamientos podrían llevarte a altos niveles de ansiedad antes o durante un examen? Veamos dos ejemplos:

- Es posible que me vaya mal y, si eso ocurre, mi vida se arruinará y eso va a ser terrible.
- Si me va mal, mis padres se sentirán decepcionados de mí, mis compañeros se burlarán de mí y eso no podría soportarlo.

Analicemos el primer pensamiento: “Es posible que me vaya mal, y si eso ocurre, mi vida se arruinará”. La primera parte del pensamiento “Es posible que me vaya mal” por sí sola no genera una gran tensión emocional, pero la segunda parte de ese pensamiento “mi vida se arruinará y eso va a ser terrible” tiene un claro significado de amenaza, pues “mi vida se arruinará” es un mensaje que indica que algo muy malo va a pasar a consecuencia de un bajo desempeño en el examen. Si a esto le sumamos otro mensaje como “y eso va a ser terrible”, asumirás que algo verdaderamente negativo puede ocurrir.

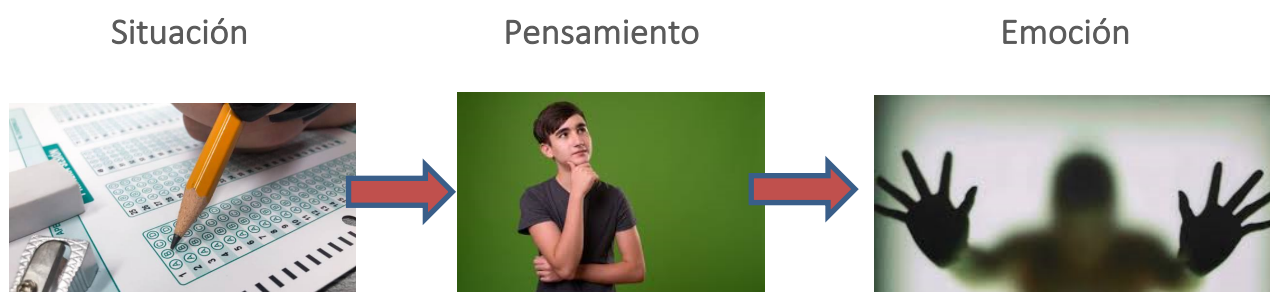
Considera que la emoción que se generaría sería muy diferente si el pensamiento cambia. Qué tal si por ejemplo piensas: “Si me he preparado lo suficiente, es muy probable que no me vaya mal en el examen, pero si por algún motivo eso llegara a ocurrir, es una exageración pensar que sería una catástrofe, pues siempre va a haber alternativas para resolver esa situación”. Lo más probable es que ese pensamiento te permita reducir el nivel de ansiedad, tanto antes como durante el examen.

Respecto al segundo pensamiento “Si me va mal, mis padres se sentirán decepcionados de mí, mis compañeros se burlarán de mí y eso no podría soportarlo”, la primera parte de ese pensamiento “Si me va mal, mis padres se sentirán decepcionados de mí” y la segunda parte “mis compañeros se burlarán de mí” podrían tener algún fundamento y podrían resultar ciertos. Sin embargo, la parte de “eso no podría soportarlo” es una conclusión que está sacando la persona, indicando que se trataría de una situación invivible, que estaría más allá de sus fuerzas, lo cual seguramente no es cierto: aunque se tratara de una

situación incómoda, la expresión “no podrías soportarlo” sería extremista. ¿En verdad no podrías soportarlo? La respuesta es que sí, sí podrías, aunque debe reconocerse que se trataría de una situación incómoda.

En la medida en que modifiques aquello que te dices a ti mismo o a ti misma puedes notar cambios en las emociones que generas en las diferentes circunstancias. Hay una gran diferencia entre pensar que algo puede ser incómodo y pensar que algo es absolutamente insoportable.

La relación entre lo que piensas y lo que sientes se puede ver en el siguiente esquema:



Lo primero que debes hacer es identificar qué pensamientos estás generando al momento de recordar que debes presentar el examen Saber 11, o incluso mientras lo estas presentando. Al identificar esos pensamientos, puedes determinar si necesitas modificarlos, en caso de que te estén generando ansiedad. Mira este ejemplo:

Pensamiento que genera ansiedad	Pensamiento reformulado
Me va a ir mal en el examen y voy a arruinar mi vida, no podré entrar a la universidad.	Si me va mal en este examen, puedo aprender en qué fallé y puedo utilizar ese conocimiento para presentar un mejor examen más adelante.
Siempre me ha ido mal en los exámenes porque siento muchos nervios.	El hecho de que en el pasado me haya ido mal algunas veces por sentir gran ansiedad, no quiere decir que siempre va a suceder lo mismo, porque puedo prepararme mejor y aprender a controlar mi estado emocional.

Fíjate que, al reformular el primer pensamiento, le estás quitando la carga inicial de que el resultado del examen va a arruinar tu vida; es decir, le quita la carga de catastrófico que tendría si asumes que en verdad todo en tu vida se va a echar a perder. Eso provoca un cambio positivo en tu estado emocional. No olvides que lo que te dices a ti mismo o a ti misma repercute fuertemente en la manera como te sientes.

Cada vez que sientas ansiedad por pensar en el examen Saber 11, intenta escribir en una tabla similar a la anterior lo que estás pensando, y de inmediato escribe al frente el pensamiento reformulado. Cada vez que tengas oportunidad, repasa (vuelve a leer) eso que escribiste en pensamiento reformulado, para que tu cerebro vaya afianzando ese aprendizaje de replantear tus creencias frente al examen.

¿Cómo puedo controlar la tensión muscular?

Aunque tus pensamientos determinan la respuesta de ansiedad, es también cierto que la misma tensión muscular que se genera en la ansiedad se convierte en un círculo vicioso que te lleva a pensar que las cosas están o estarán fuera de control. Por esto, una posibilidad diferente a gestionar tus pensamientos y cambiarlos por otros más apropiados puede ser ayudar a tu cuerpo a lograr una disminución en la tensión muscular, lo que te llevará a experimentar una sensación de descanso y lograrás reducir la sensación de ansiedad. De esta forma, tu atención podrá enfocarse más fácilmente en resolver lo que se te plantea en el examen. Veamos cómo puedes manejar la tensión muscular.

Cuando percibes una situación como amenazante, tu cuerpo responde con un incremento en la tensión muscular, puedes sentirla. Tal vez sea tu cuello donde sientes más esa tensión, o en los hombros, o en los músculos de la cara... en fin, el lugar donde se concentra la tensión varía de persona a persona.

Lo importante es reconocer que esa tensión actúa como una señal a tu cerebro de que te encuentras en un peligro y que estás dispuesto a afrontarlo. Pero ¿qué sucedería si, reconociendo que en realidad no es una situación que ponga en riesgo la vida (porque el examen Saber 11 no es una amenaza para tu vida), interrumpes esa tensión y en su lugar generas una sensación de relajación? En ese caso ocurrirá que no solo vas a sentir un

descanso, sino que también vas a notar que poco a poco vas a interrumpir esa cadena de pensamientos que te producen tensión.

El médico estadounidense Edmund Jacobson ideó un método para lograr una respuesta de relajación apropiada por medio de reducir la tensión muscular. Curiosamente, la técnica se basa en primero tensionar determinados músculos, para luego relajarlos. Esto en razón del valor que tiene para tu cuerpo percibir la diferencia en la sensación de tensión y de relajación.

Te proponemos el siguiente ejercicio: cierra en este momento tu mano fuertemente (si tienes uñas largas hazlo con cuidado para no lastimarte). Mantén la tensión mientras cuentas despacio hasta diez. Ahora relaja esos músculos y siente cómo experimentas un descanso en tu mano... concéntrate en esa sensación de descanso. Tal vez sientas un cosquilleo en la mano, o una sensación de cambio de temperatura, u otra sensación. Esa diferencia te indica lo que siente tu cuerpo al relajarse, y es la sensación que debes generar fácilmente en tu organismo.



La técnica de Jacobson indica que se realice esta misma tensión con diferentes grupos musculares. Turner (1991) señala los siguientes grupos de músculos para ir tensando y relajando, secuencialmente: manos, antebrazos, bíceps y tríceps, hombros, cuello boca, lengua, ojos, espalda, abdomen, glúteos, muslos, pantorrillas y dedos de los pies. Cada uno de esos grupos musculares se debe tensar por algunos segundos, y luego relajar, para experimentar la sensación de descanso, en la cual es necesario concentrarse y sentirla claramente, para con la práctica poder evocarla sin necesidad de tensar nuevamente.

Formas resumidas de la técnica se encuentran en diferentes videos en YouTube. Una opción puede ser la del siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8

Es necesario que los ejercicios de relación de Jacobson sean practicados diariamente, antes del examen, para que tu cuerpo aprenda a generar la respuesta de relajación con facilidad, de modo que en el momento del examen no necesites ni siquiera tensionar algunos músculos y relajarlos para experimentar el descanso, sino que te bastará con solo evocar la sensación de relajación que ya has aprendido.

¡Incluso puedes aprender a meditar!

La meditación es una técnica muy sencilla, que estudió científicamente el médico Herbert Benson, entre muchos otros científicos que se han ocupado del tema. Es una técnica que puede ayudarte a reducir los niveles de ansiedad ante la presentación de la prueba Saber 11.

Los primeros estudios científicos sobre la meditación datan de la década de 1930 y 1940. En la actualidad existen más de mil estudios al respecto. Bodian (2008), señala que algunos beneficios de la meditación son:

- Disminución del ritmo cardíaco.
- Disminución en la presión sanguínea.
- Mayor capacidad de recuperación del estrés.
- Sincronización en la actividad de los hemisferios derecho e izquierdo, lo cual favorece la creatividad.
- Respiración más profunda y lenta.
- Relajación muscular.
- Menor tendencia a los cambios de humor y de emociones negativas.
- Reducción de la ansiedad.

Respecto a la técnica en sí, “la meditación básica consiste, simplemente, en prestar atención a la realidad del aquí y ahora” (Turner, 1991, p.196).

El primer paso es adoptar una posición corporal adecuada. No es indispensable sentarse con las piernas cruzadas, sino tratar de sentarse de modo que la espalda permanezca recta. Deben cerrarse los ojos y empezar a respirar teniendo en cuenta que el abdomen, es lo que se va a mover con la inspiración y la expiración. Este proceso transcurre de manera que la inhalación sea natural y la exhalación sea lenta y algo prolongada, sin agitarse. Se procede entonces a relajar de manera gradual los músculos, empezando desde los pies hasta llegar a la cabeza. Luego, la atención debe enfocarse en mantener la postura en forma correcta, así como en la “respiración abdominal”. Se continúa con este proceder hasta que sientas que te has conectado con tu interior, y se introduce entonces el uso de una palabra. Herbert Benson recomienda alguna palabra corta, como “uan” (pronunciación de “one”, es decir, “uno” en inglés). Así, mientras inhalas, “pronuncias” **mentalmente** la palabra que seleccionaste, y lo mismo mientras exhalas. Si notas que afloran pensamientos que te distraen, no es preciso oponerse a ellos ni tratar de erradicarlos. Solo vuelves suavemente la atención a la palabra escogida. Es decir, la idea no es combatir los pensamientos intrusivos sino simplemente aceptarlos, no seguirlos (no acceder a crear cadenas de historias a partir de ellos) y volver suavemente a la palabra.

Al practicar de esta manera, logras estar consciente del aquí y el ahora, con atención a lo que estás haciendo en esos momentos, sin caer en ideaciones o fantasías respecto a los beneficios de la práctica. Solo permaneces sentado o sentada, respirando y repitiendo mentalmente la palabra escogida.

Se recomienda practicar la meditación dos veces al día, cada vez con una duración entre 10 a 20 minutos. A medida que se practica, se van experimentando niveles más profundos de relajación. Ten en cuenta que los efectos de la meditación son acumulativos, es decir, es muy probable que solo con la meditación frecuente logres niveles más profundos de relajación, y que este efecto se mantenga solo si perseveras en la práctica.

Al momento de presentar el examen Saber 11, o de sentir algún nivel de ansiedad mientras te preparas, puedes intentar una corta meditación de unos segundos, cerrando por un momento los ojos y repitiendo la palabra que has utilizado en tu práctica rutinaria de meditación.

Estrategias de solución de problemas

En nuestra cartilla “Cómo observar y cuidar lo socioemocional cuando se aprende en casa”, disponible en <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/c-mo-observar-y-cuidar-lo-socioemocional-cuando-se-aprende-en-casa>, hablamos sobre la importancia de la estrategia de solución de problemas cuando se aprende en casa, lo cual también se puede aplicar en los momentos en los que sientes ansiedad cuando recuerdas que vas a presentar el examen Saber 11.

En el momento en que empiezas a sentir esa ansiedad, además de las estrategias que hemos venido comentando en las anteriores páginas, puedes preguntarte si existe algo adicional que puedes hacer para mejorar tu preparación para la prueba. D`Zurilla y Golfried identificaron cinco procesos fundamentales para solucionar problemas (Fliegel y otros, 1989), que aplicamos a nuestro caso específico de la presentación del examen Saber 11:

1. **Orientación general – actitud ante los problemas:** la presentación del examen Saber 11 se puede asumir como un reto o una oportunidad de aprendizaje, en lugar de verlo como una experiencia negativa o peligrosa
2. **Definición y formulación del problema:** identifica exactamente cuál es el problema que percibes. El problema no es presentar el examen, sino, por ejemplo, sentir que no estás suficiente preparado para ello, o pensar que vas a tener dificultad para mantener la calma durante la presentación del examen.
3. **Planteamiento de alternativas:** consiste en generar alternativas de solución, mediante una “lluvia de ideas”. Específicamente, trata de escribir todas las ideas que se te ocurran acerca de cómo resolver el problema que has identificado, sin importar que algunas de ellas te parezcan absurdas.

4. **Decisión:** define cuál o cuáles de esas alternativas vas a poner en práctica para solucionar el problema que identificaste y cómo vas a hacerlo. Recuerda dejar todo por escrito, para que puedas revisarlo cada vez que lo necesites.
5. **Evaluación:** evalúa cómo resultó la implementación de la alternativa que seleccionaste y mira si necesitas agregar o modificar algo de lo que estás haciendo para resolver el problema que identificaste en relación con la presentación del examen Saber 11.

Un ejemplo de aplicación de la estrategia es el siguiente. Supón que frente a la ansiedad (es decir, el “nerviosismo”) que sientes ante la cercanía de la fecha de presentación del examen Saber 11, te preguntas cuál es exactamente el problema que percibes, y que, una vez aceptado que se trata de una oportunidad para obtener nuevos aprendizajes (paso 1), identificas que el problema real es sentirte poco preparado o preparada para alcanzar un buen resultado en la prueba (paso 2). Ya con este avance, te dedicas a escribir las alternativas de solución que se te ocurran, por ejemplo:

- Buscar la manera de presentar un simulacro para ver en qué áreas necesito mejorar mis aprendizajes, y enfocarme en eso.
- Buscar personas a las que les ha ido bien en el examen para pedirles consejo.
- Mirar si puedo ingresar al examen algunas ayudas, como apuntes u otros.

Luego de analizar cada alternativa que has escrito, es muy probable que hayas identificado que la primera de ellas *“buscar la manera de presentar un simulacro para ver en qué áreas necesito mejorar mis aprendizajes, y enfocarme en eso”* resulta muy productiva y realista, y por tanto la seleccionas (paso 4). La opción *“buscar personas a las que les ha ido bien en el examen para pedirles consejo”*, se perfila también como conveniente, pero supón que en principio no tienes información sobre personas que hayan tenido tan buen desempeño o que no es fácil acceder a ellas. Además, te das cuenta de que una opción como la tercera (*“mirar si puedo ingresar al examen algunas ayudas, como apuntes u otros”*) no solo no te

ayudaría, sino que generaría problemas mucho mayores que un desempeño bajo en la prueba.

Después de seleccionar la alternativa *“buscar la manera de presentar un simulacro para ver en qué áreas necesito mejorar mis aprendizajes, y enfocarme en eso”*, te dedicas a implementarla y para ello decides utilizar algunas herramientas para fortalecer aprendizajes como:

- *“El Icfes tiene un Preicfes”*; puedes descargar la cartilla *“¿Cómo usar la herramienta El Icfes tiene un Preicfes”* desde el portal de Redacademica, en el enlace <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/c-mo-usar-la-herramienta-el-icfes-tiene-un-preicfes>).
- *“PruébaT”*, cuyo manual encuentras en el enlace <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/pru-bat>.

Con esa información vas participando en actividades que te van indicando cómo fortalecer tus aprendizajes y te van ayudando a identificar vacíos que puedes trabajar, incluso (y preferiblemente) con ayuda de tus profesores. El paso 5, el último, te lleva a preguntarte cómo ha resultado la implementación de esa alternativa (lo cual podrías hacer tanto antes como durante y después del examen). Percibirás, seguramente, que el hecho de estar trabajando muy activamente en tu preparación también te permite disminuir tus niveles de ansiedad.

Aprovecha la metacognición

La metacognición es la habilidad que tienes para darte cuenta y reflexionar sobre la forma como aprendes y piensas, y por lo tanto te permite guiar la manera como realizas una tarea (Pinzas, 2006). Esto tiene estrecha relación con la autoevaluación, es decir, con la evaluación que realizas tú mismo sobre lo que haces y aprendes, y por eso te permite mejorar cosas en las que ves que puedes alcanzar un mejor desempeño.

El uso de la metacognición, particularmente el hecho de evaluar tu propio ritmo y estilo de aprendizaje te permitirá estimar el tiempo que requieres para prepararte

apropiadamente para el examen Saber 11 y qué duración deberían tener tus jornadas de estudio. De igual manera, al conocer la forma como tú aprendes, puedes adecuar el método de estudio para que sea más eficaz tu preparación. Si tienes dudas sobre esto puedes hablarlo con tus profesores y profesoras, o con el orientador u orientadora de tu colegio. Estas personas pueden indicarte algunas alternativas de método de estudio si encuentras que el método que hasta el momento has empleado no ha funcionado tan bien como tú esperarías.

Como lo mencionamos en nuestra cartilla “¿Cómo fomentar las habilidades socioemocionales en el proceso de evaluación?”, que está disponible en <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/co-mo-fomentar-las-habilidades-socioemocionales>, algunas preguntas que puedes formularte cuando necesitas prepararte para una evaluación son estas:

- ¿Qué estrategias me han funcionado antes al estudiar este tema?
- ¿Qué tiempo debo dedicar para prepararme adecuadamente?
- ¿Cómo puedo distribuir mi tiempo para cubrir todas las actividades previstas?

Por otra parte, durante la presentación de la prueba, puedes ir autoevaluando las estrategias que estás utilizando y el desempeño que hasta el momento has observado para, en caso de ser necesario, introducir algunas modificaciones en la forma como estás presentando la prueba (por ejemplo, demorarte menos en algunas preguntas, o decidir hacer algunas representaciones gráficas o dibujos para entender mejor una pregunta). Algunas preguntas que puedes formularte son:

- ¿Cómo lo estoy haciendo?
- ¿Qué dificultades tengo y qué alternativas de solución encuentro?
- ¿Qué cambios debo hacer en el procedimiento que estoy realizando para responder a la evaluación?

Las estrategias metacognitivas te permiten dirigir tu preparación y desempeño en el examen, lo que a su vez va a facilitar la gestión de tus emociones frente a la presentación de la prueba.

Antes de finalizar, ten en cuenta algunos puntos que pueden ayudarte a gestionar tus emociones el día de la presentación del examen Saber 11:

- Cerciorarte previamente de la ubicación exacta del lugar donde presentarás la prueba, así de la forma como puedes llegar allí. Eso te evitará tensiones adicionales si de pronto el día del examen estás preocupado o preocupada porque no encuentras la dirección del lugar donde te citaron y empiezas a correr y a tensionarte.
- Dormir suficientemente el día anterior. Acuéstate temprano la noche anterior al examen y dispón todo para un descanso completo y reparador.
- Verificar desde el día anterior los implementos que debes llevar a la prueba: documento de identidad, citación, lápiz, etc.

Resumiendo lo que hemos abordado en esta cartilla, tú puedes gestionar tus emociones para que estas no interfieran (y, por el contrario, ayuden) en tu preparación y presentación del examen Saber 11. Algunas estrategias directas son la identificación y modificación de pensamientos que generan ansiedad, así como el uso de técnicas de relajación, meditación, solución de problemas y el uso de estrategias metacognitivas. Sin duda encontrarás otras estrategias que podrán resultarte de utilidad, por lo que lo mencionado en esta cartilla sirve como punto inicial para ir encontrando formas de gestionar eficazmente tus emociones, no solo de cara a la presentación de un examen, sino teniendo en cuenta las diferentes circunstancias que deberás enfrentar en tu vida como estudiante de educación superior y en tu futuro desempeño técnico, tecnológico o profesional.

¡Te deseamos muchos éxitos en tu brillante futuro!

Referencias

BODIAN, Stephan. (2008). *Meditación para dummies*. Bogotá: Norma.

ELLIS, Albert., y GRIEGER, Russell. (1981). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Vol. 1.

FLIEGEL, Steffen, y otros. (1989). *Técnicas standard de la terapia del comportamiento*. Bogotá: Unión Gráfica.

PINZAS, Juana. (2006). *Guía de estrategias metacognitivas para desarrollar la comprensión lectora*. Ministerio de Educación de Perú.

TURNER, Ralph (1991). La desensibilización sistemática. En V. Caballo, *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.

Sabemos que el contenido de esta cartilla brinda algunos aportes para enriquecer la multiplicidad de ideas y métodos que ustedes pueden crear; esperamos que sea de ayuda.



Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No. 66 - 63
Teléfono (57+1) 324 10 00
Bogotá D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



/Educacionbogota



@educacion_bogota



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

