

ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE QUERETARO

Coloquio virtual “Mejores experiencias normalistas durante el confinamiento por el COVID-19”

**“Escuela a distancia: un factor que puede fomentar la resiliencia y el manejo de emociones de la comunidad educativa”
(Resiliencia y manejo de emociones)**

Lic. Jaime Zaragoza Olvera

Estudiante del 5to semestre en la Maestría en Educación

“El punto de partida de la educación está en el contexto cultural, ideológico, político y social de los educandos. No importa que este contexto esté echado a perder. Una de las tareas del educador es rehacer esto... en el sentido en que el educador, es también artista: Él rehace el mundo, él redibuja el mundo, repinta el mundo, recanta el mundo, redanza el mundo.” (P. Freire)¹

Resumen: la presente ponencia tiene como objetivo el compartir algunas de las experiencias normalistas como docente durante el confinamiento del COVID-19. Las experiencias centran la atención en resaltar la importancia y la oportunidad que tenemos los docentes para fomentar la resiliencia y el manejo de las emociones con el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes, durante las actividades a distancia, a través de videoconferencias, apoyados de recursos tecnológicos y de comunicación, favoreciendo esto el bienestar de la comunidad educativa.

- **Concepto de resiliencia**

El término resiliencia procede del latín, de *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar, reanimarse.² El concepto de resiliencia tiene su origen en la metalurgia, donde se refiere a la capacidad que tiene los materiales para resistir la presión, doblarse con flexibilidad, ser sometido a distintas fuerzas y regresar a su estado original

El concepto de resiliencia fue introducido en el ámbito psicológico hacia la década de los setentas, por el Paidopsiquiatra Michael Rutter. Este autor manifiesta que la resiliencia se caracteriza por un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, Rutter afirma que la resiliencia no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices: es más bien, la habilidad para seguir adelante a pesar de ello. La herida o el daño es un hecho real, pero a pesar de las

¹ (Freire, www.youtube.com/watch?v=zwri7pO8UHU&list=FLme0fx867uISICDStzdwdDQ&feature=share&index=54)

² RAE 2011

heridas infringidas, para muchos el trauma también ha sido instructivo y correctivo. El ambiente continuamente presenta demandas, retos y oportunidades. En algunos casos estos podrían convertirse en obstáculos (dada una complejidad de otros factores, genéticos, neurobiológicos, familiares y comunales) para el desarrollo de la fuerza, de la resiliencia o producir una disminución en la capacidad para enfrentar a la adversidad. (Rutter, 1985; Wolin & Wolin, 1993).

Milgran y Palti definen a los niños y niñas resilientes como “aquellos que se enfrentan bien a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida”. Osborn indica un concepto genérico que se refiere a la resiliencia como “una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños.”³

- **La inteligencia emocional**

Los griegos llamaban *sofrosyne* a la virtud consistente en *el cuidado y la inteligencia en el gobierno de la propia vida*; a su vez, los romanos y la iglesia cristiana primitiva denominaban *temperancia* (templanza) a la capacidad de contener el exceso emocional. La preocupación por gobernarse a sí mismo y controlar impulsos y pasiones parece ir aparejada al desarrollo de la vida en comunidad, pues una emoción excesivamente intensa o que se prolongue más allá de lo prudente, pone en riesgo la propia estabilidad y puede traer consecuencias nefastas.

La R.A.E. define a las emociones de dos distintas formas: la primera como la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. La segunda como el interés, generalmente expectante, con que se participa en

³ <http://educaydesarrollo.blogspot.com/2006/12/definicion-de-resiliencia.html>. 23 de mayo del 2020: 15:30

algo que está ocurriendo. El profesor en fisiología de las emociones Martínez Selva, ofrece la siguiente definición sobre las emociones: “Reacciones complejas y estructuradas de carácter rápido, difícil de controlar, con un fuerte contenido subjetivo y fisiológico, que alteran el comportamiento que se está realizando en ese momento y que preparan para la acción” (Selva, 1995)

H. Gardner destaca dos tipos de inteligencia personal: la interpersonal, que permite comprender a los demás, y la intrapersonal, que permite configurar una imagen fiel y verdadera de uno mismo.⁴ De forma más específica, y siguiendo el sendero abierto por Gardner. En la década de los años noventa dos psicólogos norteamericanos acuñaron para la inteligencia personal (terminología de Gardner) la denominación de inteligencia emocional (IE), a la que definieron como *“la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”* (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

Posteriormente los mismos autores reformularon la definición: *“la inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).

El psicólogo, investigador y periodista Daniel Goleman, llevó este tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra “La inteligencia emocional” definió el concepto como “ la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar la conducta respondiendo adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás”, asimismo como “ la capacidad de motivarse a uno mismo y perseverar frente a las prestaciones; de controlar los impulsos y posponer la gratificación; y de evitar que la desazón

⁴ (Gardner, 2014)

menoscabe la posibilidad de pensar, comprender a los demás y mantener la esperanza. Posteriormente en otra de sus obras Goleman definió el término como “ La capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien la emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (Goleman, 1995)

Fomentar la resiliencia

En su artículo “Educar para la Resiliencia. “Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social”, Muñoz y De Pedro (2005) aluden que es posible superar o utilizar los factores adversos que se presentan y utilizarlos en busca de la sublimación, bajo la hipótesis de que la felicidad y el bienestar del niño no son un efecto de la casualidad o la suerte, sino una producción humana nunca individual, ni siquiera familiar, sino más bien, resultado del esfuerzo de la sociedad en su conjunto, donde la protección y la defensa de los derechos de los niños constituyen la tarea de todos los que se reconocen como seres humanos.

Los mismos autores mencionan que el desarrollo, la maduración y el aprendizaje de cada niño se producen entre los distintos sistemas relacionales en los que se encuentra. Por lo tanto, es posible salvaguardar la brecha que pudiera provocar los problemas sociales en los que diariamente se encuentra inmerso el niño y que se identifican como un factor que afecta su aprendizaje, ya que el maltrato es humillante e impone un sentimiento de inutilidad, desamparo, desesperanza, incompetencia social y culpa en los niños, que para escapar de él, deben realizar un extraordinario esfuerzo para controlar el resto de sus vidas o emplear la fuerza para victimizar a otros.⁵

⁵ (Sotelo, 2005)

Poletti y Dobbs (2005) comentan que la escuela es un lugar esencial para los niños que no reciben apoyo en sus casas. Estos pequeños se refugian en los profesores y es ahí en donde su resiliencia puede ser apoyada y fortalecida. Es por esto la importancia de que los docentes sean comprometidos con la educación y el desarrollo de los caracteres de los pequeños. Son ellos los que, en ausencia de los padres, los ayudarán a que sean resilientes y por tanto, fortalezcan su Inteligencia Emocional. Cuando un profesor tiene mensajes positivos hacia el alumno, expresándole que es capaz, el alumno tiene la inimaginable razón de creer en sí mismo y lograr sus objetivos.

La escuela permite a los estudiantes encontrar un espacio de libertad y creatividad, favoreciendo la construcción de su resiliencia frente a situaciones adversas. La resiliencia puede llevarnos a abrir nuevos horizontes en nuestras prácticas educativas de la prevención y manejo de emociones de los estudiantes. Es una capacidad que resulta de un proceso dinámico evolutivo. Por lo tanto es importante mencionar que la ayuda esencial que se les ofrece a los niños en la escuela radica, según en:

- La presencia de adultos, ya sean padres, tutores o maestros, preocupados, amorosos, capaces de escuchar y ayudar de manera inteligente y desinteresada a los pequeños.
- Demostrar actitudes positivas en lo que respecta a las competencias de los niños.
- Lograr que los niños se vuelvan actores de su vida y no sólo consumidores de diversas ayudas.

- **Preparativos para la escuela a distancia SEP**

El pasado 16 de marzo de este año 2020, se publicó el boletín No 72, por parte de la Secretaría de Educación Pública, el texto menciona que a partir del veinticuatro de marzo se decretaba un aislamiento voluntario preventivo, donde, el personal docente y administrativo trabajarían desde casa, recalcando que no eran vacaciones alargadas, sino un receso educativo, asegurando la instrumentación de un aprendizaje a distancia.

La comisión nacional para la mejora continua de la educación (mejoredu) emitió el trece de abril de presente, diez sugerencias para la educación durante la emergencia por COVID-19:

- I. Atender con prioridad a quienes no tienen acceso a tecnologías de la información y la comunicación (TIC) o a servicios de telecomunicación o radiodifusión en el hogar.
- II. Diversificar las alternativas de educación en línea según los dispositivos disponibles en diferentes contextos y sus condiciones de uso.
- III. Fortalecer una educación a distancia focalizada, dosificada y que fomente actividades lúdicas.
- IV. Asegurar el aprendizaje necesario para enfrentar la emergencia en un marco de colaboración intersectorial.
- V. Reconocer la creatividad de las maestras y los maestros y convocarlos como protagonistas de las estrategias educativas durante la emergencia.
- VI. Promover oportunidades de formación y desarrollo profesional docente en colectivo.
- VII. Propiciar que las madres y los padres de familia enseñen de acuerdo con sus posibilidades: los hogares no son escuelas, las madres y los padres de familia no son docentes.
- VIII. Promover la formación cívica y ética en casa: equidad, solidaridad, convivencia, juego y desarrollo socioemocional.
- IX. Garantizar la seguridad alimentaria de niñas, niños y adolescentes.
- X. Prevenir el abandono escolar especialmente en los grupos en condiciones de mayor vulnerabilidad.

El titular de la Secretaría de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, informó que con el apoyo del programa *aprende en casa*, los estudiantes de educación básica tendrían la oportunidad de acceder por medio de la televisión e internet, una variada oferta educativa para que se continuara con los aprendizajes durante el receso escolar por el COVID-19. El boletín reconoce que en nuestro país existen condiciones muy diferenciadas en las distintas ciudades, municipios y comunidades, por esto las actividades a distancia sería para los docentes y directivos, solo en función de sus posibilidades. El secretario de la SEP señaló que, una crisis es también una oportunidad, y que se tendrían buenos logros al enfrentarse al

coronavirus, por lo que convocó a transmitir valores y saberes para expandir el aprendizaje y fortalecer así nuevos valores.⁶

Esta pandemia ha evidenciado la gran y grave desigualdad que existe en nuestro país y el mundo, donde el confinamiento no afecta por igual a todos, donde los que menos tienen sufren las consecuencias de la desigualdad social. Las oportunidades nos son iguales para todos. El INEGI calcula que el 60% de los hogares en nuestro país no tienen al menos una computadora y acceso a internet con ella.⁷ A pesar de los esfuerzos de las autoridades educativas y federales, los sectores con mayores carencias económicas, culturales y digitales serán los más perjudicados en términos educativos.

- **A escena, clases frente a una computadora**

Cinco, cuatro, tres, dos, uno, clic. La cámara de la computadora se enciende simultáneamente en miles de hogares en México. Un lunes veinte de abril del 2020 estudiantes universitarios y hasta pequeños en preescolar, por primera en la historia de la educación pública y privada en México y el mundo, una pandemia estaba imponiendo una educación en línea, una educación a distancia, una educación virtual. Era la primera ocasión en que algunos docentes estaban siendo observados por muchos ojos, los estudiantes y maestros se conectan simultáneamente en plataformas digitales de videoconferencias para tomar sus clases. En el caso de algunas escuelas casi en el mismo horario que tenían, más o menos la rutina y horario de clases regular. Por correo electrónico se intercambian materiales, se recogen las tareas, en ocasiones se adjuntan fotografías y se dan calificaciones. Con ayuda del correo electrónico y chats por aplicaciones de teléfonos móviles y llamadas telefónicas, se mantiene la comunicación de la comunidad educativa.

⁶ Boletín SEP No 76

⁷ <https://www.inegi.org.mx/temas/ticshogares/>

Por fortuna algunas instituciones educativas, en su mayoría privadas, han tenido la oportunidad de mantener un vínculo con sus estudiantes y compañeros laborales. Las sesiones virtuales son un medio, el cual ha permitido sostener y contener las emociones de los estudiantes, además de ser de gran apoyo para los padres de familia, siendo compartida la labor de la enseñanza en casa, ocasionada por la pandemia. Lamentablemente muchos estudiantes en su mayoría pertenecientes a escuelas públicas, han tenido un contacto mínimo con sus profesores y compañeros de salón, en ocasiones solo por correos electrónicos o chats y mensaje en celulares. Muchas madres, padres, abuelos y hasta hermanos han tomado el papel por momentos de guías, de facilitadores, y de docentes en lo hogares en México.

En mi caso como docente de música en primaria y secundaria, la institución donde laboro ha optado por llevar un horario muy similar al que se tenía antes. Se han hecho modificaciones en horarios y en la duración de las sesiones de clases especiales. La duración de cada sesión es de cuarenta minutos. Me corresponde atender a dieciocho equipos en primaria en los seis grados y ocho en secundaria en primero y segundo grado. Las coordinaciones y direcciones académicas nos han insistido en mantener comunicación por medio de las videoconferencias y correos electrónicos en horarios escolares y laborales con los estudiantes. Se nos invita, a que durante las videoconferencias la comunicación se centre en sus inquietudes, sus miedos, sus temores y preocupaciones, y en realizar actividades con activación física. Promover la empatía con ellos, un diálogo constante (por lo regular ocurre con su maestra titular).

Las actividades relacionadas con la materia se centran en retomar temas vistos durante el ciclo escolar. Se realizan prácticas apoyados de los recursos de las plataformas de videoconferencia en línea. Entre ellos las opciones de compartir audios, videos, conectar instrumentos musicales, compartir pantalla, presentaciones etc. Todo esto manejado desde una lap top. El manejo del grupo se vuelve complicado, con estudiantes curiosos en el manejo de las plataformas, preguntas simultáneas de más de un chico, fallas en la señal de internet, etc. Todo esto complica el control de las sesiones y en ocasiones el desarrollo.

La carga laboral ha sido agotadora para los maestros, las jornadas han sido muy extensas sentado frente a la computadora, revisión y envío de cientos de mails, planeación de clases, modificación de las actividades, descarga de recursos tecnológicos etc. Las actividades se

desarrollan con carencias de conectividad por parte de alumno y docentes, se han hecho adecuaciones para el desarrollo y planteamiento de actividades. La prioridad ha sido mantener la confianza y una excelente comunicación con los estudiantes. El acompañamiento es completo y constante por parte de los docentes de la comunidad educativa a través de las videoconferencias y de compartir correos electrónicos con estudiantes y padres de familia.

La prioridad no se centra en darle importancia a la transmisión de los saberes académicos durante las sesiones, sobre todos conocimientos nuevos (temas de clase nuevos). No es que el cociente intelectual y el conocimiento técnico no importen, sino que simplemente son habilidades básicas. El cociente intelectual es el indicador mas fuerte de que tipo de trabajo puede obtener la persona, pero el cociente emocional es el mantiene a la persona en ese puesto.⁸ Como dice Karen Stone McCown, directora de Nueva Learning Center y creadora del programa de Self Science: “el aprendizaje no sucede como algo aislado de los sentimientos de los niños. De hecho, la alfabetización emocional es tan importante como el aprendizaje de las matemáticas o la lectura”

Aún existe incertidumbre de que va a pasar y como vamos a concluir el ciclo escolar, las cosas nos son muy claras y las noticias cambiantes en todo momento. La situación que se vive actual invita a reflexionar en la importante labor que tenemos los docentes en el fomento de la resiliencia y contención de las emociones de los estudiantes. Seamos un apoyo para toda la comunidad, un ejemplo para nuestros estudiantes, tenemos la oportunidad de aportar y contribuir en esto. Repensemos la forma de educar, de usar las tecnologías, comencemos por fortalecer los lazos familiares, de la comunidad educativa, de la sociedad, y nación. (Goleman, 1995)

⁸ (Goleman, 1995)

Bibliografía

- Española, R. A. (2011). *Avances de la 23a edición del Diccionario de la Lengua Española*. Madrid: RAE.
- Gardner, H. (2014). *Inteligencias Múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires : Daniel Vergara.
- Rosette Poletti, B. D. (2005). *La resiliencia: arte de resurgir*. Barcelona: Catalonia.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Rutter, M. (1993). La Resiliencia: Consideraciones Conceptuales. *Journal of Adolescent Health*.
- S.J. Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Salovey, P. &. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Selva, M. (1995). *Psicofisiología*. Madrid: Síntesis.
- Sotelo, V. M. (2005). Educar para la resiliencia. *Revista Complutense de Educación* , 107-124.