

# Renovarse o ¿morir?

Ana Martín Gutiérrez Bocanegra

Licenciada en educación secundaria con especialidad en el área de español, soy estudiante de la maestría en Educación, me encuentro en quinto semestre

4411009914

[agutierrezbocanegra@gmail.com](mailto:agutierrezbocanegra@gmail.com)

Resiliencia y manejo de emociones

¿Qué es la resiliencia?

En psicología, el término **resiliencia** se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional cuando un sujeto o grupo animal es capaz de hacerlo; se dice que tiene **resiliencia** adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

Entendemos esto como la capacidad que tienen las personas de hacer frente a las adversidades de la vida, transformando el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas, una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.

Soy licenciada en educación secundaria con especialidad en el área de español, pero por el momento me encuentro impartiendo la materia de Autonomía Curricular que está vigente desde el 2017 y de alguna manera sustituye a lo que conocíamos como “talleres”; “la autonomía curricular se aplicará en todas las escuelas del país, y responde a los principios de equidad e inclusión, además de que facilita la convivencia de los estudiantes de grados y edades diversas; reorganiza al alumnado por habilidad o interés, y considera horas que cada plantel tenga disponibles” (es decir, como yo, que gané horas y como no había de mi materia me mandaron a dar esta clase, que por cierto, desaparece el siguiente ciclo y ya me dieron la noticia de que entraré al taller de ofimática y no tengo ni idea de qué se trate)

Autonomía Curricular tiene 5 ámbitos, el primero que es con el que yo trabajo es; “ampliar la formación académica” 2 donde se imparten estrategias de aprendizaje y técnicas de

estudio; lenguaje y comunicación, es un taller de lectura con escritura creativa donde además se refuerzan los conocimientos de la materia de Español.

En los últimos meses nos hemos enfrentado a una situación sin precedentes lo que nos llevó a hacer cambios en la forma en la que se imparte la educación, para la mayoría de los alumnos ahora la escuela y el hogar convergen en el mismo lugar, en México la Secretaría de Educación Pública no ha podido establecer una fecha para el regreso a las actividades normales.

Las medidas que se han tomado para intentar aminorar las repercusiones y retrasos en la educación de los miles de alumnos que han tenido que dejar las aulas nos iluminan de realidades y muestran los muchos roles que las escuelas ofrecen, pero también nos ha servido para manifestar el enorme desafío de equidad educativa al que nos seguimos enfrentando y las consecuencias que todo esto tendrá para los estudiantes en condiciones más vulnerables.

He tenido oportunidad de trabajar en diferentes municipios dentro del Estado y también de radicar en varios estados del país y con base en estas experiencias puedo afirmar que México no cuenta con ninguna escuela pública de educación básica que pueda ofrecer una experiencia virtual completa, y son muy escasos los alumnos que tiene acceso a dispositivos electrónicos.

Pero los profesores que se mantienen siempre avante en la medida de sus posibilidades y desde sus trincheras han sabido diseñar lecciones en línea que sean funcionales, aunque estamos muy alejados de tener una cultura basada en el aprendizaje tecnológico, en primer lugar porque las escuelas no cuentan con la estructura adecuada y si la tienen es de difícil acceso, en situaciones más preocupantes tanto alumnos como profesores desconocen de las formas de trabajo con las TIC.

Más allá de la escuela, considero, que las autoridades educativas no se han tomado el tema tan en serio, muchos docentes nos sentimos abandonados, enviar información cada cierto tiempo mediante redes sociales no ayuda mucho.

La institución en la que actualmente me encuentro trabajando decidió optar por trabajar mediante Facebook, pues actualmente es la red social más usada por la mayoría de los

adolescentes que cursan la secundaria y también de muchos de sus padres, además de que en muchos planes telefónicos (ya sea en plan o prepago) se tiene de manera gratuita.

Las actividades se suben al perfil de cada profesor, etiquetando al perfil que se creó para la secundaria a más tardar los días miércoles de cada semana, no se nos dio ningún requisito en cuanto al formato, pues cada profesor tenemos nuestro estilo particular para hacer planeaciones y creo que en su mayoría conocemos el esquema básico para una secuencia didáctica.

Yo decidí subir clips cortos con imágenes de las lecturas, resaltando los puntos importantes y narrando las actividades que se deben realizar, también les dejo toda la información de forma textual por si tuvieran problemas para reproducir el video. Es importante mencionar que ellos ya tienen un material impreso, un pequeño cuadernillo con lecturas, imágenes para interpretar, espacios para dibujar y preguntas para contestar, privilegiando la recuperación, interpretación de información para valorarla y reflexionar sobre ella. Priorizando el estado emocional de cada alumno.

A pesar de ser un material fácil para manejar, contiene actividades que requieren de mi acompañamiento, ya sea por información nueva para manejar, guiar una investigación o dar explicaciones sobre qué es lo que se está pidiendo para no caer en ambigüedades.

Durante este nuevo proceso de cambio en el que nos vimos forzados a participar los objetivos no se han cambiado del todo, hemos modificado el modo y el cómo.

Objetivos generales:

- Animar a la lectura desde una perspectiva lúdica.
- Desarrollar el placer de leer y escuchar lecturas a través de los diversos textos.
- Descubrir el gusto por observar ilustraciones y manipular distintos materiales para realizar los ejercicios que se encuentran en cada texto.
- Favorecer la implicación familiar en el proceso de la animación lectora.

Objetivos específicos:

- Enfatizar la participación reflexiva de los alumnos en las diferentes prácticas sociales del lenguaje.
- Privilegiar la responsabilidad del estudiante acerca de su propio aprendizaje.
- Reconozcan puntos de vista y opiniones diversas.
- Hagan inferencias y logren “leer entre líneas”.
- Desarrollen su comprensión lectora con ayuda de los diferentes ejercicios que se presentan.

Ahora que se ha presentado la oportunidad de analizar mi trabajo desde fuera y que la distancia y los medios de comunicación establecidos se prestan para la reflexión y la valoración, me doy cuenta de que de forma no implícita otro de los objetivos de mis clases es fomentar los valores en mis estudiantes, y darles impulso en sus creaciones. Con el distanciamiento social sentimientos como; la melancolía, el agradecimiento los he visto muy presentes en el contacto que hemos establecido.

Las evidencias obtenidas se van registrando en una carpeta de experiencias, en general ellos deben relacionar lo aprendido en las lecturas con la situación actual y cómo los hace sentir, también he disminuido la carga de trabajo, trabajar en casa no es igual a hacerlo en el aula, los jóvenes tienen la oportunidad de escuchar indicaciones y de ser necesario hacer preguntas para aclarar dudas o pedir que se les repitas, en casa son muy pocos los padres que hacen lo propio, puedo asegurar que la mayoría trabaja de manera autónoma.

Los momentos de trabajo en equipo, la charla con el compañero, compartir dudas y resolverlas entre ellos, esa estimulación externa que brinda tranquilidad y de la que ahora se están viendo privados, en casa, al trabajar solos les faltan los referentes.

Cuando tenemos actividades fuera de casa manejamos horarios para comer, momentos de esparcimiento que en general estamos acostumbrados a seguir, en el momento actual nos encontramos más cerca de la comida, de la cama y sin horarios establecidos todos hemos relajado la disciplina, algunos hemos confundido los tiempos para satisfacer necesidades y el que debemos emplear para el trabajo. La ansiedad se ha manifestado en la adquisición de malos hábitos alimenticios.

Aunque en muchas de nuestras escuelas se encuentren deficiencias, sus espacios fueron pensados para el trabajo, por momentos podemos salir y relajarnos debajo de un árbol a tomar una clase o terminar alguna actividad, en casa los jóvenes se ven enfrentados a múltiples factores de distracción, la mesa donde se trabaja es el mismo espacio donde se come y donde probablemente alguna persona esté preparando la comida mientras ve televisión o escucha música.

En el salón de clases muchos profesores hacemos ajustes a las planeaciones, improvisamos, delegamos u otorgamos ciertos derechos a algunos estudiantes, según sea el turno o la situación, lo que brinda motivación, podemos decidir sobre las actividades si notamos que el tiempo que estipulamos no es el adecuado, en casa los alumnos están cumpliendo con cantidades de tarea que perciben es absurda que además no está ofreciendo el aprendizaje deseado, pues el docente no está ahí para explicarlo.

Lamentablemente no nos hemos educado para canalizar las emociones a través de sentimientos adecuados, porque recordemos que las emociones son incontrolables, pero los sentimientos con los que tienden a manifestarse son adiestrables.

Conforme han avanzado los días en este “domingo eterno” (llamado así por mis estudiantes) he logrado percibir como van avanzando todas muchas emociones, al principio los percibí ansiosos, eufóricos con esa sobre exigencia de adaptarse a la situación, después vino el insomnio que se hizo acompañar por pensamientos intensos y recurrentes, un agotamiento extremo, todas estas emociones son totalmente singulares, pero se ve relacionada con su situación económica, el acceso a la tecnología y su historia personal.

He de admitir que no he tenido una participación del 100 por ciento, las primeras semanas alcancé a avistar un 70 por ciento pero ha disminuido conforme avanzamos y con mayor frecuencia una vez que se avisó que no se regresaría a las aulas, el hecho de saber que en algún momento sus trabajos serían evaluados de manera presencial los tenía más comprometidos a realizarlos.

En la último video llamada que tuve con algunos grupos de segundo grado, una de las constantes fue percibir enojo, no sólo de ellos sino de sus padres y de cómo esto estaba afectando la convivencia familiar, algunos decidieron permanecer en sus habitaciones y salir

únicamente para lo esencial, pues también ven perturbada su privacidad, ahora en casa en la mayoría de las familias hay por lo menos un adulto con ellos todo el día.

Algunos se muestran tristes, y es muy normal, estamos todos atravesando un duelo, extrañando, y con la incertidumbre de qué traerá la nueva normalidad para el futuro, también soy madre y aunque en medida de mis posibilidades he procurado tenerlos alejados de las malas noticias que aparecen a diario, puedo notar su preocupación por sus seres queridos y el no saber si volverán a verlos.

Procuro cuidar mucho el aspecto emocional con ellos, saludarlos antes de comenzar, incluso ahora con los vídeos,

Herramienta digital:

Objetivo de la clase

Aprendizaje significativo desarrollado

Resultados obtenidos:

Experiencia adquirida

Resiliencia y afrontamiento <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/ism/unidad2.3.pdf>

La autonomía curricular en el Nuevo Modelo Educativo, SEP, 25 de agosto de 2017