



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 092, AJUSCO

PROGRAMA EDUCATIVO
MAESTRÍA EN GESTION DE LA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA,
VIOLENCIA, DERECHOS HUMANOS Y CULTURA DE PAZ.

TÍTULO
EL BIENESTAR DOCENTE COMO ELEMENTO CLAVE PARA FAVORECER
AMBIENTES DE CONVIVENCIA EN LA ESCUELA

OPCIÓN DE TITULACIÓN
TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRA EN GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA
VIOLENCIA, DERECHOS HUMANOS Y CULTURA DE PAZ

P R E S E N T A:

MARÍA GUADALUPE VILLA PÉREZ

ASESORA: MTRA. MÓNICA DÁVILA OLLERVIDES

ESTA TESIS FORMA PARTE DE LA LÍNEA DE INCLUSIÓN, CONFLICTOS Y
PRÁCTICAS FORMATIVAS EN LA CONVIVENCIA.

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO 2025



Ciudad de México, a 23 de mayo de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La Coordinación de Posgrado tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen de Grado de **VILLA PEREZ MARIA GUADALUPE** con matrícula **210927009**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: **"EL BIENESTAR DOCENTE COMO ELEMENTO CLAVE PARA GENERAR AMBIENTES DE CONVIVENCIA EN LA ESCUELA"**. Para obtener el Título de la **MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA. VIOLENCIA, DERECHOS HUMANOS Y CULTURA DE PAZ**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. SILVIA CHAVEZ VENEGAS
Secretario	MTRA. MONICA DAVILA OLLERVIDES
Vocal	MTRA. OLGA RAQUEL RIVERA OLMOS
Suplente 1	-----
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el martes 17 de junio de 2025 a las 4:00 pm
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

IVAN RODOLFO ESCALANTE HERRERA

RESPONSABLE DE LA MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA. VIOLENCIA, DERECHOS HUMANOS Y CULTURA DE PAZ

Cadena Original:

||1159|2025-05-23 17:02:13|092|210927009|VILLA PEREZ MARIA GUADALUPE|H|MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA EN LA ESCUELA. VIOLENCIA, DERECHOS HUMANOS Y CULTURA DE PAZ|3|F|3|13|EL BIENESTAR DOCENTE COMO ELEMENTO CLAVE PARA GENERAR AMBIENTES DE CONVIVENCIA EN LA ESCUELA|DRA.|SILVIA CHAVEZ VENEGAS|MTRA.|MONICA DAVILA OLLERVIDES|MTRA.|OLGA RAQUEL RIVERA OLMOS| || |2025-06-17|16:00|1327|2|ZdkvX7e6cG| |

Firma Electrónica:

OGeDuvpjHPVdkpO8dJBzMQvML5KPozxveyJr00v+SsCrsoFwfi//Tfr5pYGY3gp1hTqwvjAdILGsLivzizddznDCAzX6mgjeh4Ai8hg CdtS4RulzE/IkNaA+sGSY/wZwVK/JDGYtx/RFQQuL2IS2DUtK4T45tQg+4PhtuQeskoTf3l1zcwwteZSIXheUf1I+ElYsa34AxwTtz YcTZbsYw6M3FoQPSTCoDBAvOrN9fn6n9Cr/Ivo6jdHsUkM+bsO148Oq/Wi1VNtj2j4obiY1ImTFiYrBxRPI533sakFCxOK/E/Py9g 3xGM1Ywo6cGmtvmd58qPPM4K83LOhqCz7efEiWCEJMigZVr18ehu6ROGd/s8VzKyYurkmIspUkyAdqeQM2migOQZeZ4lrjioR 3W12oac3bQqVdEyGY36ARjqKae6n6WdR7iW6vA/AQuLIkqaY3+Kyqef3XVPAlgZONlp38kpdIEBnWd1osNuqIGw3UnIxJvV4 MvS19RwWms3uQNPM7rUB2CHIKjQr7g89E5IcoOEx6JSjpaibtuHfsnRHfVr7qS1GsOY5SyFhOr56ieys2YISFEcqKA+i49ChnfRh Qrtw7tr319yhe4WVJFoeybu329Y2ZhRz0JSI89rv2wa5oqRZwoOcmZML83waZkJS4ITLKTdZ74SAog0vP1Q=

Fecha Sello:

2025-05-23 17:35:09



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17, 1 y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Coordinadora General de la Federación de Estados de México, A.C. - ADO, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



ÍNDICE

Introducción	6
Capítulo I La pandemia llegó y todo cambio	
Yo como docente en la pandemia por COVID-19	10
Panorama de la realidad. La problemática	16
Capítulo II Las y los docentes, figuras clave para la educación a distancia en tiempos de pandemia	
La tarea conferida del docente	21
El papel del docente en las habilidades socioemocionales	25
Hacia la construcción del bienestar en el docente	27
La convivencia y las habilidades socioemocionales	37
Convivencia democrática y pacífica para el bienestar	38
Capítulo III Ser docente en tiempos de pandemia. Una aproximación a la experiencia	
Estrategia metodológica	40
Hacia la comprensión de la problemática. El diagnóstico	42
Participantes	45
Propósito General	46
Preguntas de investigación en el dispositivo	46
Contexto de una escuela al sur de la Ciudad de México. Mi escuela	47
Poniendo en marcha el diagnóstico	51
Fase 1. Descripción del entorno escolar.	51
Fase 2. Entrevistas al profesorado	51
Fase3. Narrativa biográfica	52
Fase 4. Dinámicas participativas	53
Capítulo IV Reconociendo el sentir de las y los docentes ante trabajo educativo en la pandemia. Hacia la comprensión de lo que ocurrió	
Hacia la comprensión de lo que ocurrió.	54
Reconocimiento de las emociones	54
Ser docente en tiempos de pandemia	56
Las emociones del profesorado	58

El reconocimiento del camino recorrido	63
Un camino hacia el bienestar docente. La propuesta de intervención	69
Capítulo V Promoviendo el bienestar de las y los docentes.	
Una propuesta de intervención	72
Mi proceso en la aplicación del dispositivo	73
Actividades de intervención	76
Momento 1 Me conoces, me reconozco por mis cualidades	82
Momento 2 Camina consiente	85
Momento 3 ¿Qué necesito para estar bien?	88
Momento 4 transformado emociones	93
Pizarrón con sentido al bienestar	95
Reconocimiento de experiencias y aprendizajes de los docentes ⁱ	96
El camino recorrido para la construcción y desarrollo de mi dispositivo de intervención.	98
Hacia la construcción de mi bienestar como docente y del bienestar de mi alumnado	100
Desarrollo de la herramienta digital	102
I. Bienestar, un camino hacia tu interior	104
II. Un recorrido por el diseño de la herramienta	105
III. Mis emociones	108
IV. Respira	113
V. ¿Qué tal estamos hoy?	116
Habilidades sociales de vida y bienestar	119
Recursos del alumno	122
Reflexiones finales	123
Capítulo VI. Reflexiones finales sobre la construcción y desarrollo del dispositivo de intervención.	
Reflexiones sobre la construcción y desarrollo del dispositivo de intervención.	123
Conclusiones	128
Referencias	133

Anexos	138
Anexo 1	138
Anexo 2	139
Anexo 3	140
Anexo 4	145

Introducción

La llegada de la pandemia por el Virus SARS-CoV-2 notificado por primera vez en Whuhan, China en diciembre del 2019, implicó un giro significativo en la vida del mundo entero, ya que ello trajo consigo múltiples crisis en diferentes ámbitos de la sociedad, como en la salud, en la economía, en lo social, la vida familiar y en la educación. Las personas tuvimos que adaptarnos a nuevas dinámicas de vida y a construir diferentes formas de interacción social.

En México, la pandemia trajo sus primeros casos de contagio en los meses de enero y febrero de 2020, por lo que a nivel nacional, para el mes de marzo de este mismo año se suspendieron las clases a nivel nacional como una medida preventiva cuyo propósito era evitar salir de casa, o hacerlo lo menos posible para evitar contagios masivos, ello dio lugar a un periodo de confinamiento que, en un primer momento se pensó que sería un lapso corto, sin embargo esa idea se fue difuminando rápidamente, por la elevada cantidad de contagios por el virus, la saturación de hospitales por personas en situación grave y el alto índice de fallecimientos.

El confinamiento en el ámbito educativo planteó diversos retos, entre ellos, la necesidad de dar continuidad al proceso de enseñanza y aprendizaje a distancia y buscar nuevas formas de establecer comunicación para continuar la relación educativa con los alumnos y sus familias, ello llevó a las escuelas públicas y particulares a generar mecanismos que permitieran seguir garantizando el derecho a la educación de los niños, niñas y jóvenes.

Para afrontar el reto de la educación a distancia, el profesorado en muy pocos días tuvo que buscar nuevas formas de comunicación con su alumnado para seguir con las clases, esto permitió en muchos casos un área de oportunidad para incorporar el uso de la

tecnología, dando paso así a la generación de espacios áulicos virtuales, lo cual, generó un nuevo desafío para las y los docentes, ya que significó incorporar a su trabajo el empleo de las tecnologías y las diversas plataformas digitales para crear aulas virtuales, lo cual hasta ese momento no se había empleado.

Derivado de esta situación las y los docentes tuvieron que innovar prácticas y acercarse al mundo de la tecnología, algunos de ellos ya con conocimientos previos, otros más viviendo sus primeras experiencias en estos campos. Estas nuevas estrategias para dar continuidad al proceso de enseñanza y aprendizaje trajeron consigo otros desafíos, pues la convivencia entre el alumnado y el profesorado implicó cambios, ahora había que buscar nuevas formas de relación, de comunicación y de acercamiento e interacción con el alumnado y sus familias. Cada escuela, cada docente emprendió su propia travesía para establecer estas formas de relación y convivencia con la comunidad educativa.

La nueva realidad y las necesidades de encontrar respuestas aceleradas para seguir con el trabajo educativo, implicó que las y los docentes comenzarán a echar mano de sus propios recursos, personales y profesionales; tales como a modificar sus tiempos de trabajo, buscar nuevas formas de organización personal, invertir tiempo, esfuerzo y en muchos casos recursos económicos para encontrar las condiciones para continuar con su labor. Ello, me llevó a pensar en lo que ocurrió con las y los docentes tomando en cuenta que su dimensión humana en la que se implican diversas emociones, sentimientos, preocupaciones, responsabilidades. Al igual que las demás personas, las y los docentes vivieron un escenario de incertidumbre frente al desconocimiento de la pandemia, experimentaron pérdidas de seres queridos; y sumado a todo ello, tuvieron que continuar trabajando por la gran responsabilidad que tenían hacia su alumnado, lo cual en varios momentos les implicó dejar aspectos de su vida personal para concentrarse en su labor docente.

La experiencia del profesorado ante este hecho sin precedente de la educación a distancia generado por la pandemia por el Virus SARS-COV, me motivó a indagar sobre cómo las y los docentes vivieron este proceso, a qué retos se enfrentaron, qué habilidades socioemocionales pusieron en juego, qué aprendizajes tuvieron, para poder así proponer alternativas de intervención que promuevan la sensibilización sobre la importancia de su bienestar como elemento importante dentro de las competencias docentes para generar espacios de convivencia entre el alumnado en un ambiente armónico que, a su vez provea de bienestar a las y los estudiantes.

Este planteamiento fue un elemento básico para comenzar mi proceso de indagación con algunos colegas docentes, por ello lo que en este dispositivo de intervención buscó generar una mirada comprensiva de los retos que las y los docentes enfrentaron en el ámbito personal y profesional en una situación de emergencia, como fue la educación a distancia para reconocer la importancia del bienestar docente como un elemento que permita desarrollar prácticas que contribuyan a generar ambientes de convivencia armónica en las aulas, establecer vínculos positivos entre docentes y alumnos y entre alumnos y de esta manera reconocer y crear estrategias que permitan que las y los docentes busquen mecanismos para procurar su propio bienestar y el de sus alumnas y alumnos, ya que el papel del docente juega un papel fundamental para el desarrollo de habilidades en el ámbito socioemocional, cognitivo y de convivencia en la escuela.

Este trabajo presenta seis capítulos, los cuales describen el proceso de construcción de este dispositivo de intervención. El primer capítulo aborda la experiencia vivida ante la pandemia, lo que trajo consigo en los espacios escolares y los retos que ello representó para el profesorado, desde el cambio de la dinámica en el espacio áulico, hasta las situaciones personales que las y los docentes vivieron durante la pandemia en el aspecto socioemocional.

El segundo capítulo se conforma del marco teórico en el que se abordan referentes conceptuales relacionados con las habilidades socioemocionales, el bienestar, y la convivencia entre otros, asimismo se exponen las tareas conferidas a las y los docentes que desarrollaron durante el período de la educación a distancia y por qué es importante promover su bienestar.

En el tercer capítulo muestra la perspectiva metodológica con la cual se diseñó y desarrolló este dispositivo de intervención, así como se explican quiénes son los aliados estratégicos que permitieron se llevará a cabo el dispositivo, la población participante, el propósito general de esta intervención, así como las preguntas de investigación.

En el cuarto capítulo se ofrece los resultados de las aplicaciones de los instrumentos de intervención, a través de los cuales se identifica el reconocimiento de las emociones, el significado de ser docentes en tiempos de pandemia y lo que representó para ellas y ello la experiencia en la esfera emocional.

El quinto capítulo aborda la estrategia de intervención la cual se desarrolló en cuatro momentos, para después hacer una análisis de las limitaciones dentro de la intervención lo cual dio lugar a una propuesta que consiste en un recurso digital diseñado para que las y los docentes encuentren una alternativa para reflexionar sobre su propio bienestar a través de herramientas que les permitan favorecer su desarrollo socioemocional y a partir de ello encuentren también herramientas para desarrollar el bienestar.

Finalmente, el sexto capítulo ofrece las reflexiones finales sobre las experiencias del proceso del dispositivo durante la pandemia con las y los docentes, así como las habilidades socioemocionales que se pusieron en juego y la importancia de continuar con herramientas socioemocionales en su vida diaria y en las aulas promoviendo espacios armónicos y de convivencia.

CAPÍTULO I

La pandemia llegó y todo cambió.

Yo como docente en la pandemia por COVID-19

Soy docente de pandemia y aunque ya han pasado más dos años, aún hay preocupaciones, pero no como en los momentos en los que estaba en pleno auge, cuando las vacunas aún no existían, cuando de manera emergente tenías que buscar los recursos y los medios para poder dar clases en línea y donde se asumía la responsabilidad de que podrías con todo, aun cuando los nervios, el miedo y las incertidumbres se manifestaban somatizando, el estrés y agotamiento fue tanto, que mis codos empezaron a pelarse, unos dermatólogos decían que era resequedad y otros me decían que era psoriasis.

La psoriasis es catalogada como una enfermedad auto inmune, sin embargo, yo pienso que mi cuerpo me decía, ¡Hey! saca esas emociones por los poros, por los codos o por donde sea, pero sácalos...pero por algún lado deben de salir todas esas emociones generadas por la pandemia y los cambios de dinámica. El cambio llegó de manera inesperada y abrupta, en un instante debía conseguir con qué poder dar clases, pues algo que es muy cierto es que ni en las propias escuelas públicas o particulares tenían computadoras para dar a sus maestros y continuar el trabajo en línea, las reuniones escolares eran emergentes y para enseñarte de un minuto a otro cómo conectarte a una video llamada, ya fuera por ZOOM, Meet o alguna otra plataforma. Era una situación de estrés muy grande, aun cuando estaba familiarizada con las tecnologías, el aprender tantas cosas a la vez que se debían hacer en lo inmediato, era frustrante por que no era sólo eso, también era buscar lo que pudiese encontrar en casa para hacer tu salón virtual, el mío fue mi recamará para que no se escuchará el ruido de la calle o el mismo ruido generado en casa que la familia hacía y que a veces era necesario como la licuadora porque se estaba

cocinado.

Continué con la construcción de mi salón virtual, tuve que jalar y hacer llegar hasta mi recámara la máquina de coser que era de mi abuelita, y que mi mamá usa para arreglar algo o hacer algo nuevo, nunca lo había pensado hasta que estaba escribiendo, las mujeres de mi familia han sido muy fuertes y han pasado muchas circunstancias y pruebas y la máquina era una muestra de ello. Esta máquina de coser de mi linaje femenino me acompañaba todos los días desde las seis cuarenta de la mañana, hora en que preparaba mi clase para estar lista a las siete cuarenta y comenzar y en todo momento me inyectaba la fuerza de mi abuelita para seguir adelante.

Siempre con una sonrisa y un ¡Hola! ¿cómo están?...buenos días...con una actitud muy positiva para tener una clase en línea de tiempo completo y usando miles de recursos que tuve que aprender, así como tratando de tener la atención del alumnado de tercer y cuarto grado de primaria, buscaba estrategias para que las cámaras no se apagaran o para que el internet tuviera una velocidad que me permitiera interactuar, así como crear dinámicas para poder ver lo que hacían mis estudiantes y cómo lo hacían en su cuaderno para después poder revisarlo. El año 2020 fue un año de mucho cansancio emocional, pues esto sólo es una mínima parte de lo que ocurrió en mi vida profesional, mi vida personal era aún más preocupante.

Detrás de las cámaras estaba una mujer que tenía la responsabilidad de una hija de año y medio de edad y unos padres mayores de sesenta y seis años, que no podían salir con la finalidad de tomar las mayores precauciones para evitar el contagio, así que terminando las clases yo era quien iba a realizar pagos de los servicios, iba al súper, al mercado y a todo lo que se tenía que atender fuera de casa.

Ese año de la pandemia me generó mucho cansancio, preocupación, miedo y

hasta ansiedad, mi padre al ser mayor y estar en casa se la pasaba mirando los noticieros, los cuales se tornaban muy alarmantes, sólo ofrecían noticias negativas de la situación de salud, económica y social con los índices de violencia que subían y no sólo eso, sino de la violencia que se estaba dando en el país, lo cual generaba en mí, más angustia y ansiedad. Por esta razón cuando terminaba de cumplir con mi trabajo y cosas de casa, trataba de estar con mi niña y jugar con ella, la cuidaba; estar todo el tiempo en casa y pasar más tiempo con ella fue algo positivo que le puedo agradecer a la pandemia.

El trabajar en una escuela particular implicaba dar un trescientos por ciento, sacar energías y fuerzas de donde no sabía que las tenía para ser creativa y tener estrategias que favorecieran en el proceso de enseñanza y aprendizaje, hacer atractivas las actividades para captar la atención de mis alumnas y alumnos, estar al pendiente de ellas y ellos académica y emocionalmente, y hacer muchas otras actividades con tal de no perder su asistencia. Todo ello se convertía en un desafío diario ya que la pandemia puso en riesgo muchos trabajos y negocios de padres y madres de familia, situaciones que hacían que fuera bajando la matrícula de la escuela y las autoridades de la escuela nos informaban que ello repercutía en nuestro salario, ya que en vacaciones nos hacían una reducción del 20% de éste, algunas veces no nos daban las pequeñas prestaciones que antes de la pandemia teníamos.

Por ende, mis preocupaciones se expandían, llevar la responsabilidad de una casa, tener el proyecto de construir mi casita, estar atenta a las necesidades de mis padres e hija y enfrentar experiencias emergentes y resolver cómo seguir adelante en los nuevos retos educativos, representaban para mí responder a múltiples y constantes desafíos, lo cual me generaba cansancio.

Pero ante la ansiedad que me generaban las dinámicas de trabajar en casa, porque no se podía salir, aproveché y empecé a tomar cursos de Derechos Humanos en

línea, hice un diplomado de arte para educación básica, sentía la necesidad de saber más porque era poco el camino explorado en las clases virtuales. Un día encontré las convocatorias de la Secretaría de Educación Pública para obtener una plaza como docente y la de la Universidad Pedagógica Nacional para cursar la Maestría de Gestión de la Convivencia y Cultura de la Paz y me fui interesando por todo ello postulándome en cada una, y fui afortunada, salí seleccionada en ambas oportunidades. Al mismo tiempo llegó la oportunidad de trabajar en otra escuela particular cuya metodología y programas me interesaban mucho. Así que tomé la fuerte decisión de rechazar la opción de ingresar a la SEP, esperando concursar nuevamente por una plaza en otro momento.

Tuve la oportunidad de ingresar al colegio donde actualmente laboró como maestra titular de grupo y sobre el cual estoy realizando este dispositivo de intervención y al mismo tiempo entré a estudiar la Maestría en Gestión de la Convivencia en la Escuela. Violencia, Derechos Humanos y Cultura de Paz.

Desde mi ámbito personal fueron dos grandes oportunidades que deseaba y que se conjuntaron al mismo tiempo. Todo este interés se acompañaba por tener mejores herramientas para poder proporcionarle a mi hija una mejor educación, así como a mis alumnos, es importante expresar que forme una familia mono maternal y quienes me han apoyado mientras laboraba y estudiaba fueron mis padres. Sin embargo, ello no quita las grandes responsabilidades que tengo y que al inicio de la pandemia se hicieron mucho más grandes.

Las experiencias que vivimos en la pandemia implicaron modificar nuestras formas de vida en nuestro ámbito personal y en nuestras formas de realizar nuestra labor como docentes, lo que implicó experimentar una revolución de emociones.

En casa se vivía miedo de contagiarnos, éramos muy cuidadosos al salir y

también lo evitábamos, sólo salíamos si era necesario. Sin embargo, pasando los meses, el regreso a la escuela se hacía inminente, por lo que llegado el momento, las autoridades de mi escuela nos pidieron que asistiéramos al plantel para iniciar el regreso a clases de manera híbrida y así ofrecer un servicio que la escuela estaba promoviendo por primera vez con esta nueva modalidad, por lo que se ofrecía tomar clases una semana en presencial y otra semana en línea, ello implicó que los salones fueran adaptados para poder usar el pizarrón, trabajar en la pantalla de la computadora y también desde el iPad proyectando los trabajos para llevar un seguimiento. Por ende, las clases se programaban de manera anticipada a través del calendario de Google por lo que a las y los alumnos les aparecía automáticamente las actividades que se realizarían por semana, día y hora, así como se les proporcionaban los enlaces para ingresar a sus clases virtuales.

El trabajo como docente era arduo y pesado, pues aún terminando el horario escolar se seguía trabajando en las programaciones, planeaciones semanales de los contenidos, las planeaciones del IB (Programa del Bachillerato Internacional), y las aplicaciones de los exámenes que en un principio eran en línea y posteriormente se fueron aplicando de forma presencial. Asimismo, en el colegio se realizaban juntas tripartitas, llamadas así porque sólo se encuentran presentes, el papá o mamá, el alumno y la maestra de inglés y español, en estas el alumnado exponía una guía de reflexión donde compartía las habilidades que adquirió en el proceso del trimestre, los aprendizajes adquiridos y realizaba compromisos para desarrollar sus áreas de oportunidad en alguna materia. Posterior a ello se presentaba un portafolio en el que todos los docentes junto con su alumnado construían integrando las evidencias de los trabajos realizados, acompañados de alguna reflexión sobre qué les interesó, qué aprendieron o hasta qué se les dificultó o no les gustó.

Así eran en su mayoría las dinámicas de los docentes en general, por lo que

enfrentarnos a los nuevos retos implicados en la modalidad híbrida (algunos días el trabajo en línea y algunos de manera presencial), en lo particular me generaba mucho cansancio mental, pues se trabajaba con todo el estudiantado. Asimismo, la mayoría de las actividades se trabajaron de forma transdisciplinaria, lo que implicaba trabajar con la compañera de inglés que también impartía clases en el mismo grado. Donde no fue mi fuerte, fue cuando ingresé presencialmente al colegio ya que no tuve un acompañamiento de mi compañera de grado, muchas cosas no las realizaba con ella, no había disponibilidad, y entonces tenía que hacer mis cosas o las de ambas yo sola para poder entregar a mi coordinación en tiempo y forma. Eso me generaba mucho descontento, enojo y frustración pues en público se hacía el compromiso, pero al momento de llevar se a cabo no se cumplía. Aprendí a trabajar sola, hacer lo que me correspondía y entregarlo, recordando que era mi primer año en la escuela y estaba aprendiendo muchísimas cosas y formas de impartir clases. Dentro de lo aprendido también me sentía satisfecha, tuve la oportunidad de poder hacer al mismo tiempo una certificación por parte del Colegio, eso me generaba satisfacción pues a pesar de las dinámicas había podido cumplir satisfactoriamente con ello.

Me tenía que organizar muy bien y tener claridad de lo que iba a trabajar con el alumnado y de qué forma captaría la atención de todos en clase, por lo que las emociones se vivían a flor de piel en esta nueva experiencia, desde satisfacción, enojo, agobio, frustración, cansancio, empatía, pues las demandas eran diferentes y constantes cada día para que todo funcionará de forma correcta, incluso, fuera del horario laboral.

El iniciar la Maestría en Gestión de la Convivencia, asistir a las clases y realizar los trabajos o tareas, me dejaban poco tiempo para ser mamá, lo que me funcionaba para tener más tiempo con mi familia o hija era hacer las tareas o trabajos en las madrugadas o realizarlas muy noche ya que estuvieran dormidos, eso me favoreció en los tiempos, pero ello aunado al trabajo de la escuela, hacía que ello fuera agotador, mi salud se mermo con

dolores de cabeza, cansancio y agobio y hasta una cirugía de emergencia tuve.

A partir de mi propia experiencia como docente en la educación a distancia que generó la emergencia sanitaria, surgió mi preocupación específicamente en el profesorado, ¿Por qué en él?, la razón era sencilla, ellas y ellos reflejaban mi propia vivencia ya que son quienes guían y acompañan al alumnado, son la figura clave para catalizar procesos cognitivos, sociales, emocionales, comunicativos que en su conjunto promueven el desarrollo integral de las y los alumnos.

Me interesé en reconocer y reflexionar sobre el docente en su esfera personal y profesional en esta experiencia de pandemia, considero que tenemos una gran responsabilidad al trabajar con las infancias, identificando que la labor no sólo se basa en los aspectos curriculares, sino también en el desarrollo integral del alumnado que implican habilidades emocionales y de convivencia en los espacios áulicos. En este momento he terminado la maestría y se han abierto nuevas oportunidades laborales.

Panorama de la realidad. La problemática.

La pandemia por COVID-19 presentó grandes desafíos para la sociedad a nivel internacional y nacional, en el ámbito económico, político, social, familiar y también en el educativo. Por ello es importante reflexionar sobre cómo el profesorado renovó o resignificó su práctica docente derivado de la emergencia sanitaria ante tal pandemia, considerando que dicha situación fue vivida de forma diferente por cada docente, debido a que la realidad de cada uno fue diferente y en cada una se implicaron diversos factores de índole personal, institucional, comunitaria y social que hizo esta experiencia única.

En la experiencia de la educación a distancia se hizo necesario visibilizar que el profesorado no solo cumplía con sus jornadas laborales, sino que éstas se extendieron, duplicándose o triplicándose las horas laborales debido al esfuerzo que implicaba el

desarrollo de contenidos en línea y elaboración de actividades en plataforma, usando sus recursos personales como lo la computadora, el celular y hasta sus propias redes sociales para poder seguir desarrollando su trabajo y estar en contacto con el alumnado. Esta situación fue el reflejo de algunas condiciones que influían en el desempeño del grupo colegiado ante la serie de incertidumbres y retos.

Algunas de estas situaciones se ven reflejadas en los datos duros de encuestas realizadas en los últimos cuatro años, mismas que evidenciaron las situaciones vividas tanto de escuelas públicas como privadas, por ejemplo, la Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVIED, 2020 Pág.6), realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el 2020, informa que el 7.3 % de las escuelas privadas se sostuvieron con el alumnado en educación primaria.

Asimismo, el informe de Desarrollo Humano 2019 “Más allá del ingreso, más allá de los promedios, más allá del presente: Desigualdades del desarrollo humano en el siglo XXI” emitido por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), expuso que la propagación del virus COVID-19 y el incremento de las tasas de contagio y defunciones, obligaron a las autoridades educativas a ampliar las fechas para el regreso a clases y buscar estrategias que permitieran a las y los estudiantes continuar sus estudios en los diferentes grados académicos.

La situación de la emergencia sanitaria puso en evidencia la poca preparación del sistema educativo ante acontecimientos como éste (tanto eventos de índole sanitario como otros desastres naturales). La falta de coordinación entre los niveles educativos y las autoridades federales y estatales, considerando que el cierre de las escuelas ocurrió de manera homogénea y sin anticipación suficiente para distribuir guías a docentes y tutores, hizo evidente la brecha tecnológica y digital que existe en el país, por falta de acceso a computadoras e internet; así como también se hicieron patentes los efectos de

desigualdad acentuada que tuvo la pandemia en la población, principalmente en los grupos más vulnerables.

Ante la urgencia de dar una respuesta educativa, la Secretaría de Educación Pública (SEP) diseñó tres iniciativas con el fin de dar continuidad al ciclo escolar en los meses que siguieron la suspensión de clases. La primera iniciativa “Aprende en casa” consistió en proveer de clases a través de internet y televisión en canales abiertos de televisión nacional por cada grado escolar, para que las y los alumnos que asisten a educación básica (preescolar, primaria y secundaria) pudieran reforzar su aprendizaje y llenar una carpeta de experiencias con los trabajos que se les asignaran. Todos los contenidos educativos se almacenaban en una plataforma en donde, en caso de que las y los alumnos no pudieran asistir a la clase en el horario indicado, podían revisar las grabaciones y realizar las actividades.

La segunda iniciativa consistió en la “Estrategia de educación a distancia: transformación e innovación para México” que ofrecía herramientas de aprendizaje a través de Google for Education y YouTube durante el periodo de confinamiento. La plataforma permitía además de ofrecer contenidos educativos, una estrategia para capacitar y acompañar a docentes, padres y madres de familia para apoyar el proceso educativo.

Finalmente, la iniciativa que Mejoredu 2020 (Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación) “Jóvenes en casa” se enfocaba en ofrecer contenidos de enseñanza cognitiva y emocional dirigida a la educación media superior (Mejoredu, 2020, pág. 37).

Estos datos se relacionan con la renovación o resignificación de la práctica educativa a partir de marzo de 2019, por medio de las nuevas formas de impartir las

clases en medios tecnológicos, un reto que no todos los docentes logramos afrontar con facilidad, pues los recursos que se usaban estaban basados en el uso de plataformas como: ZOOM, Meet, Microsoft Teams, google Classroom entre otras plataformas. Un aspecto más a considerar dentro de los retos que representaba la educación a distancia era es la diversidad de edades de los docentes y las competencias digitales desarrolladas para el uso de la tecnología, lo cual determinaron ritmos y estilos para lograr el cambio en las formas de enseñanza ante la necesidad de la educación a distancia.

Considerando todo lo anterior, se puede apreciar que el ámbito personal del profesorado se permeó de grandes responsabilidades, cambios y retos profesionales, lo cual tuvo gran peso en su práctica educativa, ya que debía de estar preparado y con un buen afianzamiento en el manejo de recursos para seguir trabajando con el alumnado, además de mostrar seguridad y confianza ante sus estudiantes.

Ante la experiencia vivida en la pandemia en la escuela, es de mi interés visibilizar a las y los docentes, pues tuvieron un papel fundamental en las diversas formas de trabajo que impactó en la educación a distancia, entre ellos, el uso de las tecnologías, la creación de nuevas prácticas para continuar con el procesos de enseñanza - aprendizaje y promover la continuidad de la relación con la comunidad educativa; pero no sólo la educación a distancia, sino también el proceso que implicó el regreso a clases de manera presencial lo cual en un principio conllevó hacer el trabajo híbrido, lo cual planteó nuevos retos en los que en ocasiones fue posible poner en marcha los recursos ya aprendidos, pero en otras, se tuvo la necesidad emprender la búsqueda de nuevas estrategias para afrontar la nueva realidad.

Los cambios y procesos de adaptación vividos por el profesorado ante el desafío del regreso a clases después del confinamiento fueron vertiginosos ya que, en muy corto se tuvieron cambios que muchas veces se realizaron en la inmediatez de las

dinámicas, las necesidades y las exigencias que surgían. Vivenciar estos cambios en el ámbito profesional implicó que las y los docentes experimentaran diversas emociones ante la desafiante realidad, así como que vivenciaran diversas formas de afrontar los retos y resignificar su tarea. Esto que como docente también vivencié, me confirmó mi interés en conocer cómo fue esta experiencia para las y los docentes de la escuela donde laboraba, qué retos enfrentaron y cómo ello influyó en la convivencia con los estudiantes.

Este trabajo se llevó a cabo con profesores de educación primaria en un colegio particular ubicado al sur de la Ciudad de México, poniendo énfasis en su experiencia para visibilizar los aspectos de orden socioemocional que se pusieron en juego en la educación a distancia, contribuyendo así a recuperar la valoración de la figura del docente como un actor importante durante el proceso educativo que se desarrolló durante la pandemia por COVID-19. Asimismo, visibilizar al docente en el contexto del trabajo educativo en la pandemia contribuye también a comprender las herramientas socioemocionales que pusieron en juego para afrontar este proceso y la trascendencia que ello tuvo.

CAPITULO II

Las y los docentes, figuras clave para la educación a distancia en tiempos de pandemia.

La tarea conferida al docente

La Secretaría de Educación Pública (SEP) a través de diferentes documentos normativos como lo es la Guía Operativa para el Funcionamiento de los Servicios de Educación Básica, Especial y para Adultos de las escuelas de la Ciudad de México (SEP,2022), otorga a las y los docentes la tarea de impulsar el desarrollo de habilidades sociales, socioemocionales, que, por un lado, promuevan que las y los estudiantes desarrollen capacidades para la convivencia y por otro para que generen ambientes de convivencia armónica.

Desde la política educativa expresada a través del Plan y Programa de Estudios de la Educación Básica (SEP, 2011, 2017) y los Perfiles, Parámetros e Indicadores para Docentes y Técnicos Docentes (SEP, 2014) se le confiere a las y los docentes múltiples tareas centradas en generar procesos de formación para contribuir al desarrollo integral de los niños y las niñas desde un enfoque humanista; entre estas tareas se pueden distinguir dos grandes dimensiones: 1) favorecer la adquisición y desarrollo de conocimientos y 2) promover una formación en el campo de la convivencia en donde se implica la facilitación del manejo de emociones en las y los alumnos. Este planteamiento pone en el centro a los alumnos(as) y busca su desarrollo integral, sin embargo, no se considera a las y los docentes como personas que experimentan emociones y sentimientos que están presentes en todo momento de su práctica (Hernández 2017, pág. 5).

A su vez, la Nueva Escuela Mexicana (NEM) a través de los Perfiles profesionales, criterios e indicadores para el personal docente, técnico docente, de asesoría técnico pedagógica, directivos y de supervisión escolar, señala que es tarea del docente “generar un clima favorable para la convivencia armónica en el aula y en la escuela en la que se privilegian el aprecio a la diversidad, la empatía y el respeto mutuo”, así como también precisa que “se espera que el docente contribuya a que los alumnos desarrollen habilidades socioemocionales que les permitan conocerse mejor; construir relaciones saludables, respetuosas y empáticas; comprender las diferentes situaciones y responder a ellas de manera eficiente; así como ser críticos y responsables con su bienestar personal y el de los demás” (SEP, 2020 Pág. 2).

Dentro de las políticas educativas, se han propuesto una diversidad de programas para que las y los docentes tengan herramientas didácticas para favorecer el desarrollo de habilidades emocionales en el alumnado y la creación de una cultura de paz, facilitando así el desarrollo de las tareas que se les han conferido.

Dentro de estas tareas conferidas a las y los docentes para promover competencias y habilidades en las y los estudiantes hay implícitas diferentes habilidades y capacidades que las y los docentes requieren tener para que dicha tarea se desarrolle con mayor efectividad, sin embargo, se da por hecho que el profesorado tiene desarrolladas dichas habilidades en el ámbito personal y profesional, dejando de lado que se requiere de la formación continua para desarrollarlas y/o fortalecerlas.

Uno de los Programas orientados a la formación de profesores, es Construye-T, según el informe de Educar para la Vida, El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes. Este Programa es implementado a nivel nacional desde 2014, por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). El objetivo del programa es “mejorar los

ambientes escolares y promover el aprendizaje de las habilidades socioemocionales de las y los jóvenes para elevar su bienestar presente y futuro y puedan enfrentar exitosamente sus retos académicos y personales” (Construye-T, 2019). El programa Construye-T está estructurado en lecciones de aprendizaje socioemocional por habilidad para ser desarrolladas en las aulas de clase. Cada lección cuenta con un manual para el docente y un cuaderno de trabajo para el estudiante. Construye-T busca desarrollar seis habilidades socioemocionales en los estudiantes, docentes y directivos, divididas en tres componentes: I) Conoce T: habilidades de autoconocimiento y autorregulación, para identificar, conocer y manejar nuestras propias emociones; II) Relaciona T: conciencia social y colaboración, para establecer relaciones constructivas con otras personas; y III) Elige T: toma responsable de decisiones y perseverancia, en distintos ámbitos de la vida para lograr metas. Asimismo, se fomentan tres habilidades transversales: la atención, la claridad y el lenguaje emocional (Construye-T, 2019). Algunas habilidades que se promueven en Construye-T se miden en los estudiantes de grado 12° en las pruebas PLANEA, como el manejo de estrés, la empatía, toma de decisiones y perseverancia.

A su vez, la formación de los docentes bajo el programa Construye-T contempla diferentes aspectos como: a) taller de inducción, donde se presentan las habilidades socio emocionales para el desarrollo personal y la mejora de la labor docente; b) cursos virtuales, sobre la formación integral que promueve el programa, el liderazgo para incorporar las HSE al currículo, entre otros temas; y c) una comunidad virtual de asesoría. Esta comunidad es una estrategia de acompañamiento en línea para los docentes, directivos y tutores, quienes son guiados por asesores expertos en la implementación de las lecciones. La finalidad de la comunidad es revisar cómo implementar las lecciones, resolver las dudas sobre la implementación del programa en la escuela, así como crear espacios donde se puedan compartir y conocer experiencias con respecto a la

implementación del programa en otras escuelas (Construye-T, 2019 Pág. 45-46).

Con lo expuesto anteriormente, se puede observar que desde la política educativa se le confiere a las y los docentes la tarea de contribuir al desarrollo de habilidades socioemocionales de las y los estudiantes y se destaca la importancia que tiene la formación docente en este campo como elemento que abre la posibilidad de realizar esta tarea para el logro de estos propósitos, sin embargo, en la realidad, son escasos los espacios de formación que se proporcionan al profesorado, siendo un aspecto al que no se le da la importancia requerida.

A partir de la experiencia de la educación a distancia por la pandemia y las implicaciones que trajo consigo a las y los docentes, se puso de manifiesto la necesidad de abrir espacios para las y los docentes y generar mecanismos donde se reflexionara en torno a la propia experiencia, reconocer lo aprendido y reconocer los recursos personales y profesionales que se pusieron en juego como una forma de crecimiento personal y profesional que permitiera seguir afrontando los retos hacia las nuevas experiencias educativas y de esta manera identificar de manera individual y colectivo las capacidades y habilidades socioemocionales y cómo influyen en su práctica para conocer las fortalezas y áreas de oportunidad para el trabajo en el aula.

Siendo una necesidad abrir espacios para el trabajo socioemocional del docente la Secretaría de Educación Pública (SEP) propuso en las Guías para trabajar los Consejos Técnicos Escolares destinar un espacio explícito para trabajar con los aspectos socioemocionales del profesorado como una estrategia en la cual a la vez que ellas y ellos reconocieran la importancia de dichas habilidades, las promovieran en sus estudiantes. Estas actividades que se integraron en las guías de Consejo Técnico Escolar, no todas las escuelas destinaron tiempo para abordarlo, lo cual se pudo deber a múltiples factores, entre ellos, la falta de importancia, la priorización de otras situaciones

como el ausentismo de los estudiantes, generar estrategias para recuperar los aprendizajes “perdidos”, o bien que las figuras directivas no se sentían con las competencias para trabajar estos aspectos con el colectivo docente.

El papel del docente en las habilidades socioemocionales

El docente ha experimentado los desafíos que el siglo XXI ha detonado, lo cual ha implicado generar nuevas estrategias para desarrollar habilidades y capacidades en el alumnado para aumentar su autoconocimiento, su autorregulación, autocuidado, entre otras habilidades para relacionarse mejor con ellos mismos y con los demás, así como desarrollar su capacidad de resiliencia y adaptación. Generar estas habilidades y capacidades en el alumnado tiene una estrecha relación con las habilidades socioemocionales que el propio docente ha desarrollado y pone en práctica en su vida diaria.

El tema de habilidades socioemocionales, no todo el profesorado aborda en las aulas con sus estudiantes, lo cual se puede deberse al desconocimiento de cómo hacerlo, a la falta de capacitación o por dar mayor prioridad a otros aspectos. Para el trabajo de la esfera socioemocional con las y los estudiantes hay una amplia diversidad de estrategias que permiten al profesorado incorporar en su práctica y hacer uso de ellas tanto en el aspecto personal como el profesional.

Promover y procurar el bienestar emocional de las y los docentes, en virtud de reconocerlos como formadores de vidas y promotores del desarrollo integral y humano de los alumnos es vital. El reconocimiento de promover y procurar el bienestar fue expuesto en la serie de ciclo de entrevistas: educación y alfabetización emocional, encabezado por la Organización de Estados Iberoamericanos en el que, en tiempos de pandemia, se preocuparon por el sentir y las habilidades socioemocionales del profesorado, en estas

charlas, se identifica que no hay formación emocional en la formación de los maestros, directivos y supervisores en la mayoría de las escuelas. La educación es fácil, pero no la educación emocional ya que ésta se tiene que reaprender, el docente no cuenta con dichas herramientas socioemocionales y se puede sentir incapaz o frustrado. (Canales, (18 de abril 2023). El bienestar socioemocional del docente en distintos momentos de la vida. [Seminario web OEI] Ciudad de México. MOAC 636 OE Core 40% OFF Q2 2025 YouTube Landscape

Lo anterior se vincula con lo que Baquero y Alexander (2021) exponen sobre el que bienestar del docente influye en su tarea educativa, por lo que las emociones que experimentan al desarrollar su labor, sean derivadas de su vida personal o de su propia quehacer pedagógica, pueden tener un impacto en el clima del aula y en su relación con el alumnado, por ello, en la medida en que el profesor cuente con las herramientas socioemocionales necesarias para favorecer un clima de convivencia armónica estará en mayores posibilidades de promover el desarrollo de habilidades y capacidades en sus estudiantes para generar dinámicas de convivencia en ambientes de bienestar. *En este sentido, si él o la docente siente mal emocionalmente puede tener menos posibilidades de experimentar bienestar y como líder pedagógico de su grupo ello puede influir en que no promueva un clima de convivencia armónica en el aula y verse así, afectada la relación con sus alumnas y alumnos.*

Nashiki y Pérez (2020) exponen que Tobón plantea que existen diferentes contribuciones para delimitar acciones que permiten tanto la comprensión de las habilidades socioemocionales como su promoción, ante ello identifica cuatro visiones que permiten su descripción y estudio, a partir de las cuales se pueden realizar aportaciones para el acompañamiento de los docentes:

La primera perspectiva es la de la psicología, a partir de la cual ha sido posible

su enfoque en aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales. Desde esta mirada es posible realizar propuestas que favorezcan la adquisición de conocimientos y habilidades que respondan a las particularidades docentes, así como el reconocimiento de los retos a los que se enfrenta.

Otra perspectiva es la del constructivismo que ha permitido el reconocimiento de la reflexión como una contribución a la mejora de la práctica a partir de la realización de actividades que acompañen la práctica docente.

Ambrosio Prado (2018) señala que la socioformación consiste en promover la formación de las personas desde la integralidad articulando las dimensiones biológica, psicológica, sociológica y espiritual. La socioformación es otro enfoque que ha favorecido el desarrollo del individuo y las sociedades a partir de la resolución de problemas para formar en y para la sociedad en miras de promover la sostenibilidad, es decir, su contribución con el ambiente a través de la solución de problemas, el pensamiento complejo, el desarrollo socioemocional y ético. También el enfoque del bienestar ha permitido el reconocimiento de técnicas para el desarrollo personal y la felicidad.

Dichos enfoques de la psicología, del bienestar, socioformativos y constructivistas pueden favorecer el desarrollo de habilidades emocionales, ya que el alumnado se encuentra inmerso en espacios sociales, como lo es el aula, la comunidad escolar, lo que va diversificando los contextos escolares, la disposición del profesorado y el interés de autogestionar herramientas que le favorezcan a su práctica y vida diaria.

Hacia la construcción del bienestar en el docente

El ser docente implica el desarrollo de múltiples tareas desde que comienza la jornada escolar hasta que concluye y más allá de la conclusión de ésta. Como lo menciona Jordán, Alemán y Camacho (2020) dentro de las múltiples tareas que

desarrollan las y los docentes esta: 1) Planificación de clases: Preparar el contenido de las lecciones, seleccionar materiales educativos y diseñar actividades para alcanzar los objetivos de aprendizaje. 2) Impartir clases: Presentar la información de manera clara y efectiva, facilitar discusiones, responder preguntas y proporcionar retroalimentación a los estudiantes. 3) Evaluación del aprendizaje: Crear y administrar estrategias y tareas para evaluar el progreso de los estudiantes, y proporcionar calificaciones y retroalimentación constructiva. 4) Tutoría y orientación: brindar apoyo individualizado a los estudiantes que lo necesiten, ofrecer asesoramiento académico y personal, y ayudar a resolver problemas relacionados con el aprendizaje. 5) Gestión del aula: mantener un ambiente de aprendizaje positivo y seguro, establecer acuerdos de convivencia, y manejar conflictos de manera apropiada. 6) Colaboración con colegas y padres: trabajar en equipo con otros docentes para coordinar el currículo y compartir mejores prácticas, y comunicarse de manera efectiva con los padres para informarles sobre el progreso académico de sus hijos. 7) Desarrollo profesional: participar en actividades de formación continua y actualización profesional para mejorar sus habilidades pedagógicas y mantenerse al tanto de las últimas tendencias en educación.

Ser docente significa mucho más que simplemente enseñar conocimientos a los estudiantes, implica guiar, inspirar y facilitar el aprendizaje y el desarrollo integral de las y los alumnos. Ser docente implica ser un líder pedagógico, un facilitador para el crecimiento intelectual, emocional y social de las y los estudiantes. Asimismo, implica desarrollar empatía, comprensión y paciencia para adaptarse a las necesidades individuales de cada estudiante. Ser docente va más allá de impartir conocimientos; es sobre empoderar a las generaciones futuras para que se conviertan en individuos críticos, creativos y responsables en la sociedad.

El desarrollo de las múltiples tareas que realizan las y los docentes y el compromiso ético que tienen con su labor tiene como base su historia personal, su formación profesional, sus valores, sus convicciones y también con sus emociones, las cuales tienen un papel fundamental en el desarrollo de su práctica. El tener que realizar de manera simultánea las tareas del ser docente, las situaciones que afrontan de manera cotidiana en la relación con los estudiantes, con las autoridades, con los padres de familia, entre otros factores, pueden constituirse en experiencias que generan diferentes emociones. Para las y los docentes muchas de estas experiencias, pueden ser gratificantes y placenteras, pero otras pueden representarles tensión y llevarlos a experimentar emociones aflictivas que les generen un malestar.

De acuerdo con Prieto (2006) algunos factores que pueden desencadenar malestar en el profesorado, según investigaciones anteriores a la pandemia señalan lo siguiente:

- 1) La experiencia docente, entre menos años de práctica se tenga, es más factible que se genere una situación de malestar, según las investigaciones realizadas desde 1980.
- 2) Nivel educativo en el cual el profesorado imparte catedra, en este se puede encontrar implícita la tensión psicológica derivada de la indisciplina y agresividad de los alumnos (Prieto 2006, Pág.49).
- 3) Variables laborales como la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo.

Diversos estudios han coincidido en señalar la falta de tiempo para atender a las múltiples responsabilidades que se han ido acumulando sobre el profesor como la causa fundamental de su agotamiento Prieto, et al. Kyriacou y Sutcliffe, 1978; Marqués et al., 2005; Pettegrew y Wolf, 1982.

Por otra parte, las relaciones con los compañeros con frecuencia vienen caracterizadas por la incomunicación y la falta de cooperación, (Prieto, et al. Esteve, Sacristán y Vera, 1988; Martínez, 1984; Ortiz Oria, 1995). La relación con la autoridad también puede plantear dificultades que incrementen el malestar docente citado en Prieto, et al. Burke y Greenglass, 1989; Martínez, 1984; Ortiz Oria, 1995).

La pandemia planteó la necesidad de desarrollar nuevas prácticas que es necesario reconocer y visibilizar. En la educación se modificaron dinámicas por lo que el profesorado experimentó estrés, preocupaciones, así como una diversidad de emociones. Si bien el trabajo del docente por naturaleza implica la vivencia de emociones, la pandemia las hizo más visibles, más latentes y resaltó la importancia que tienen en el trabajo que el profesorado realiza en sus aulas.

No todas las experiencias con el profesorado generaron emociones aflitivas, muchas y muchos docentes se adaptaron con facilidad a las nuevas dinámicas de enseñanza, ya que el espacio de casa los hacía sentir más relajados y cómodos, para algunos otros más era atractivo conocer más herramientas digitales, haciendo el proceso satisfactorio aunado al poder estar en casa con familia y de la misma forma poder trabajar en línea, ya que aprovechaban tiempos con familia, lo cual les generaban bienestar.

Otro aspecto donde se pusieron en juego las habilidades socioemocionales de las y los docentes fue cuando se acercaban a sus alumnos y tenían la necesidad de generar espacios de confianza, permitiendo también que el alumnado se sintiera escuchado y seguro. Esto permitió que se fueran generando lazos importantes en la relación del profesorado con el alumnado, lo cual fue fundamental para mantener la relación educativa.

Todas estas situaciones experimentadas en el trabajo de educación a distancia que realizaron las y los docentes permitieron visibilizar un contraste de sensaciones y emociones en las cuales podían experimentarse como emociones aflictivas ante los retos, frustraciones y preocupaciones que podían tener ante los desafíos que se les presentaban, y por otro lado también podían experimentar sensaciones de bienestar las cuales se daban a partir de tener una sensación de logro al ir estructurando su trabajo, al tener mayor comunicación con sus estudiantes, al establecer vínculos positivos con los estudiantes y las familias, así como de familiarizarse con los medios tecnológicos y la generar mecanismos para desarrollar su propio bienestar.

Para comprender con mayor precisión y profundidad el concepto de bienestar al que nos hemos estado refiriendo, a continuación, se presentan diferentes perspectivas teóricas que permiten identificar los elementos que se implican en éste.

La Real Academia Española, (RAE, 2021) ofrece tres definiciones sobre el bienestar de bien y estar, la primera de ellas expone que es el conjunto de cosas necesarias para vivir bien, la segunda hace referencia a una vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarla bien y con tranquilidad, y finalmente, el estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

Por otro lado, Hué García, citado en Hernández (2012), sostiene que el bienestar individual subjetivo como “una evaluación global, hecha por uno mismo y sobre uno mismo, dentro de un periodo amplio de tiempo, acerca de la satisfacción con la vida”

El bienestar de una persona es considerado un concepto subjetivo, ya que, al ser declarado por la persona, constituye una evaluación integral del mismo. Por ello, la apreciación que de su vida hace la persona no se limita sólo a sus aspectos económicos (su actividad como consumidor), sino que incorpora aspectos vivenciales tan diversos

como su situación de pareja, su relación con hijos o amigos, la disponibilidad de tiempo libre y la gratificación que recibe de sus actividades de ocio, su situación laboral, la satisfacción de sus necesidades psicológicas y materiales, su participación política y muchos más. También, son considerados aspectos humanos tan relevantes como las estrategias de afrontamiento, los rasgos de personalidad, los valores y propósitos de vida, la definición y logro de metas, entre otros (Rojas, 2011).

El bienestar es subjetivo por naturaleza debido a que es una experiencia del sujeto; si las personas no lo experimentan entonces no puede hablarse de bienestar. El reporte es una síntesis hecha por la persona acerca de su experiencia de vida, la cual incluye aspectos hedónicos, cognitivos, afectivos y místicos. Citado en Rojas (Rojas, M. y Veenhoven, R., 2011).

Los primeros se refieren a las que involucran el uso de los sentidos: olfato, vista, tacto, audición y gusto. El bienestar se asocia de forma positiva con el placer y de forma negativa con el dolor.

El segundo tipo abarca las emociones y estados de ánimo (cuyo listado es enorme); al igual que con los anteriores, los afectivos son cotidianos para los seres humanos e involucran afectos tan conocidos y recurrentes como el amor, el orgullo, el odio y la envidia. Los psicólogos han clasificados los afectos en positivos y negativos, y el bienestar se asocia positivamente con los primeros y de forma inversa, con los segundos.

El tercer tipo de experiencias (cognitivas) están asociadas al alcance de metas y aspiraciones (logros) o a la imposibilidad de alcanzarlas (fracasos). El bienestar se asocia de manera favorable con los logros y negativamente con los fracasos. Es claro que las experiencias de tipo cognitivo están asociadas a las aspiraciones que la persona tiene, así como a las normas que utiliza para evaluar su situación.

La Organización Mundial de la Salud, refiere que bienestar es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2024).

En este sentido, puedo conceptualizar el bienestar docente como un proceso, en el que se busca un equilibrio, entre la salud física, mental y emocional de los profesionales de la educación, lo cual implica tener sensaciones de satisfacción con el trabajo que realiza, con las relaciones interpersonales que establece en su entorno escolar, el equilibrio entre su vida personal y profesional, así como alcanzar un desarrollo integral. El bienestar visto como un proceso, no significa que se llegué a un estado ideal permanente, sino implica ser consciente de como se va construyendo este equilibrio y de poner en juego las habilidades que se requieran para acercarse a él.

A pesar de que el profesorado se ha situado en momentos de malestar, en el contexto que vivió derivado de la pandemia por COVID 19, también han experimentado el bienestar, ya que la docencia es una profesión que también ofrece nobleza, aprendizajes y satisfacciones. Es importante abordar que el bienestar como un proceso de construcción implica desarrollar diversas competencias emocionales las cuales juegan un papel importante en la vida de todo ser humano y específicamente del profesorado.

El modelo teórico de Inteligencia Emocional que propone Bisquerra y Pérez (2007) basada en competencias emocionales propone las competencias emocionales que requieren desarrollar para construir el bienestar. Estas competencias se agrupan en las siguientes dimensiones:

- 1) Conciencia emocional: capacidad de ser consciente de las propias emociones y la capacidad de captar el clima emocional en un contexto específico.

2) Regulación emocional: capacidad de utilizar las emociones adecuadamente en esta se requiere ser consciente de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener estrategias eficaces de afrontamiento y la capacidad de autogenerar emociones positivas.

3) Autonomía personal: conjunto de características relacionadas con el automanejo de emociones tales como: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad de analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos cuando sea necesario y las creencias de autoeficacia.

4) Competencia social: capacidad de establecer relaciones positivas con otras personas, se requiere el dominio de habilidades sociales básicas, la comunicación efectiva, el respeto por los demás, la conducta prosocial asertiva

5) Competencias para la vida y el bienestar: Capacidad de mostrar un comportamiento responsable y adecuado para resolver los problemas de tipo personal, familiar, profesional, sociales dirigidos a la mejora de la persona y de la sociedad del bienestar.

Tomando en cuenta cada una de estas competencias emocionales, es relevante identificar la importancia del bienestar de las y los docentes para que ellos sea un factor que le permita desarrollar prácticas favoreciendo espacios de convivencia armónica.

Por otro lado, Goleman (1998) identifica las emociones cómo un estado momentáneo o un episodio relativamente corto e intenso en constante modificación de acuerdo con la situación que impulsa a la acción. Asimismo, nos habla que la inteligencia emocional está constituida por cinco dimensiones Goleman (1996) indica que la inteligencia emocional es la capacidad de saber utilizar un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia, siendo la inteligencia emocional la que nos

permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las pasiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo, y adoptar una actitud empática y social que nos brindará más posibilidades de desarrollo personal. Así mismo no habla de dimensiones de la inteligencia emocional está constituida por cinco: el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales; éstas, a su vez, están estructuradas por aptitudes emocionales, las cuales se exponen a continuación (Goleman 1996).

En cuanto al autoconocimiento, Goleman (1996) afirma que reconocer un sentimiento mientras éste se presenta, es la clave de la inteligencia emocional, es decir, conocer y adecuar las emociones es imprescindible para poder llevar una vida satisfactoria. Para conocer y adecuar las emociones se tienen que reconocer, es decir, tomar conciencia de lo que se está sintiendo. Toda la inteligencia emocional se basa en la capacidad de reconocer sentimientos. Asimismo, está referido a la aptitud personal, y esta aptitud determina el dominio del ser humano, pudiéndose subdividir en la conciencia emocional, en la autoevaluación precisa y en la confianza en sí mismo.

La autorregulación es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida. Este indicador de la inteligencia emocional tal como explica Goleman (1996) se divide en: autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, adaptabilidad e innovación. Expone que hay cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo (pensamiento positivo, visualización, respiración abdominal, gestión desagregada); los amigos, la familia y colegas, realmente nuestros soportes más relevantes; un mentor emocional (real o

ficticio) y el propio entorno (aire, luz, sonido, objetos motivacionales). En este contexto para un buen manejo es necesario tomar el mando de los pensamientos.

Con relación a las emociones, Guedes y Álvaro (2010), señalan que “a lo largo de la historia de la humanidad, han predominado dos corrientes de pensamiento opuestas. Si de un lado hubo una fuerte oposición a las emociones por ser un obstáculo a la acción moral y racional, por otro, fueron concebidas como la esencia de la acción humana. Ajenos a esta disputa conceptual, las personas reconocemos que las emociones son parte de la vida cotidiana, ya que nos permiten entender los motivos que mueven nuestra vida, independientemente de las diferencias conceptuales entre emociones, sentimientos y otros estados afectivos. [...] “De esta manera, las emociones son el reflejo de estados afectivos personales y colectivos, influyen en las relaciones interpersonales, así como grupales y expresan nuestras reacciones ante valores, costumbres y normas sociales que dan cuenta de las diferencias culturales” (Guedes y Álvaro 2010, Pág. 33).

Es necesario identificar la importancia de las emociones y el bienestar que estas pueden generar en el profesorado a través de promover espacios en las actividades cotidianas de las escuelas en donde se procure el bienestar de las y los docentes, así como espacios en donde se favorezca en desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyan a construir el propio bienestar y el de los estudiantes. Como menciona Bisquerra las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales.

Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Las relaciones entre emoción y

bienestar subjetivo son de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo “bienestar subjetivo” y los factores que lo favorecen o que lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad donde el “estar sin hacer nada” no es lo propio, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad.

La convivencia y las habilidades socioemocionales.

Las situaciones emergentes por la pandemia, el regreso a clases, así como la creación de espacios híbridos en los entornos escolares implicó la construcción de nuevas formas de convivencia. Por ello es importante exponer qué se entiende por convivencia y la importancia que tiene en ella los factores de índole socioemocional.

Lira et al (2017) señalan que la convivencia es un elemento sustantivo del acervo histórico y cultural que pertenece a todos quienes comparten valores sociales e historia. La convivencia es un valor intrínseco de la sociedad que debe encontrarse en el interior de todas las instituciones y en los escenarios sociales por ello “La convivencia implica todo un entramado de relaciones interpersonales que se dan en la comunidad y que configuran los procesos de comunicación, sentimientos, valores, actitudes, roles, estatus y poder” (Ortega, 1998, citado por Coscojuela, 2009: Pág. 56).

Para el profesorado es importante contar con una serie de habilidades emocionales que favorezcan su propio bienestar y ello sea un factor clave para promover una convivencia armónica en la comunidad escolar y en el espacio áulico. La convivencia se produce dentro de un sistema de creencias y valores; propicia la construcción de expectativas, de significados compartidos o no y formas de comunicación específicas; estas dinámicas van forjando la manera en que se abordan los conflictos por parte de los implicados. Para regular la convivencia es conveniente que exista un marco normativo que regule los valores que rigen el sistema y favorezcan su equilibrio (homeostasis) (Lira

2027 et al 2017).

Como factor relevante de la calidad de la educación, la convivencia es abordada desde distintas perspectivas disciplinares. Ortega (2007) señala que en el sentido socio jurídico, la convivencia es la existencia de una esfera pública que permite el respeto de los derechos de cada uno sin discriminación o distinción por razones personales de clase o grupo.

Por otro lado, Cecilia Fierro (2013) define la convivencia escolar como el conjunto de prácticas relacionales de los agentes que participan de la vida cotidiana en las instituciones educativas, las cuales constituyen un elemento sustancial de la experiencia educativa, así como las interacciones entre los estudiantes y con sus docentes lo cual da lugar a procesos de inclusión o de exclusión de participación o de segregación y a procesos de resolución pacífica o violenta, entre otros.

Convivencia democrática y pacífica para el bienestar.

La convivencia democrática, promueve prácticas reflexivas y de participación, que son necesarias en los contextos escolares, ya que favorecen la participación del alumnado y del propio profesorado, creando así espacios de convivencia que favorezcan a toda la comunidad escolar.

La convivencia democrática está relacionada con la experiencia de participar en la vida compartida, se refiere al desarrollo de capacidades reflexivas y de herramientas para trabajar con otros, para resolver los conflictos de manera pacífica y establecer los acuerdos que regulen la vida en común (Fierro, Carbajal y Martínez-Parente, 2010).

Asimismo, la convivencia democrática requiere también desarrollar el sentido de solidaridad. No todos están en la misma condición para hacer oír su voz. Esto lleva a destacar el desarrollo de la empatía y la toma de perspectiva que permite situarse en puntos de vista distintos al propio para analizar y resolver los conflictos, crear espacios de

convivencia y por ende de bienestar. Algunos de los indicadores para analizar la convivencia desde el ángulo de la democracia de acuerdo con Fierro (2013, Pág. 13) son los siguientes:

- Normas y reglamentos: su contenido orientado en función de principios éticos, contruidos de manera participativa, aplicados de manera consistente, justa y cuyas sanciones tienen un carácter formativo.
- Consulta y participación de los padres y madres de familia en decisiones orientadas a la mejora de la escuela.
- Manejo formativo de conflictos a través de procesos de reflexión, mediación o arbitraje.
- Promover el diálogo moral y académico como estrategia pedagógica en las diferentes asignaturas.
- Crear instancias de representación de los distintos sectores de la escuela, a través de mecanismos participativos y equitativos.

Por otro lado, la convivencia pacífica como lo señala Fierro (2013) se caracteriza por la capacidad de las personas para establecer un trato interpersonal que promueva espacios y ambientes donde el sujeto practique: a) Trato respetuoso y considerado; b) Confianza en otros y en la institución; c) Prevención y atención de conductas de riesgo: situaciones que comprometen la integridad de la persona; d) Reparación del daño y reinserción comunitaria, e) Cuidado de los espacios y bienes colectivos.

Estos dos tipos de convivencia tanto democrática como pacífica que Cecilia Fierro propone brindan posibilidades para generar dinámicas de convivencia en los espacios áulicos, tanto en la práctica diaria del profesor con el alumnado, como con el

clima o ambiente laboral de todo el profesorado, ofreciendo así espacios armónicos y respetuosos.

Capítulo III

Ser docente en tiempos de pandemia. Una aproximación a la experiencia.

Estrategia metodológica.

Este dispositivo de intervención se desarrolló bajo un método cualitativo enfocado desde la perspectiva de la Investigación- Acción-Participativa (I-A-P), cuya acción constituye una opción metodológica de mucha riqueza, ya que por una parte permite la expansión del conocimiento y por la otra brinda respuestas concretas a problemáticas que se plantea los participantes, que a su vez se convierten en participantes activos en el proceso de investigación y en cada etapa (Colmenares & Piñero, 2008).

Desde esta perspectiva, la Investigación Acción Participativa (IAP), estudia el conocimiento de los diversos enfoques dialéctico, dinámico, interactivo, complejo de una realidad que no está dada, sino que está en permanente deconstrucción, construcción y reconstrucción por los actores sociales, en donde el docente investigador es sujeto activo en y de su propia práctica. Considerando a Restrepo Gómez (s.f.), la Investigación Acción Educativa es un instrumento que permite al maestro comportarse como aprendiz de largo alcance y de por vida, ya que le enseña cómo aprender a aprender, cómo comprender la estructura de su propia práctica y cómo transformar permanente y sistemáticamente su práctica pedagógica.

Con el propósito de ser un agente de investigación-acción-participativa que me permita ser sujeto activo dentro de la práctica escolar y así obtener elementos que me permitan dar sustento a la problemática presentada por medio de las experiencias que se

viven en el aula y las emociones se manifiestan en el profesorado tanto en su práctica profesional como en su vida personal, durante su experiencia en la educación a distancia en la pandemia, así como su experiencia en el regreso a los espacios áulicos para dar continuidad al proceso de enseñanza y aprendizaje a través clases híbridas.

En virtud de lo anterior, mi dispositivo de intervención se basa en la metodología IPA, la cual busca conocer la problemática en este caso del profesorado de una escuela particular de educación básica que vivió la experiencia de la educación a distancia generada por la pandemia por el Virus Sar-Cov2, interesándome identificar las emociones que experimentaron durante lo vivido y cómo ello repercutió en el desarrollo de su práctica para crear ambientes de convivencia armónica.

Este dispositivo de intervención empezó con el cuestionamiento ¿Cuál es el sentir del docente ante los retos que enfrenta en la educación a distancia generada por la pandemia?, ¿Qué pasa con el sentir socioemocional del docente en tiempos de pandemia? A partir de estas inquietudes surge en mí el interés por dialogar con los docentes acerca de sus experiencias y observar detenidamente lo que implicó para ellas y ellos en la esfera socioemocional la vivencia de la educación a distancia durante la pandemia, así como su vivencia en el proceso de regreso a las aulas de manera presencial en el ámbito personal y profesional, sobre todo cuando pasaron por varios procesos de transformación en los contextos escolares, tanto en clases en línea, híbridas, y presenciales, lo cual les implicó no solo ampliar la jornada laboral, sino el compromiso y la responsabilidad por el alumnado tanto en cuestiones académicas como en cuestiones de contención emocional.

Para indagar con mayor profundidad y dar respuesta a las interrogantes que me planteaba, busqué aliados estratégicos dentro de la escuela en la que laboro para que me permitieran adentrarme a los espacios áulicos y con el profesorado para aplicar

instrumentos que me proporcionaran información para conocer y analizar las ideas, percepciones y experiencias de los docentes ante los retos enfrentados.

Hacia la comprensión de la problemática. El diagnóstico.

La coordinadora académica de la escuela, quien funge como responsable de ver los contenidos de español y el bachillerato internacional, fue una aliada clave para la realización de este trabajo. Desde que conversé con ella acerca de mi interés por reconocer las experiencias y procesos socioafectivos que las y los docentes habían afrontado ante el trabajo a distancia y a partir de ello construir una propuesta de intervención que les permitiera fortalecer su práctica en el ámbito profesional y personal y que a su vez contribuyera a procurar una convivencia armónica en las aulas, ella compartió el interés y la idea de que era necesario, por lo que me facilitó los espacios y las oportunidades para llevar a cabo las actividades tanto del diagnóstico como de intervención.

Identificar el mutuo interés con la coordinadora académica por abordar la problemática que me preocupaba me permitió entrar en acción para construir los instrumentos que me accedieran a indagar sobre las preguntas que me planteaba y poder aplicarlos. Los instrumentos utilizados para indagar con mayor profundidad la problemática que identificaba fueron: la entrevista, la observación, las narrativas autobiográficas, y actividades participativas. Las entrevistas semiestructuradas, Sampieri las define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia o un equipo de manufactura. Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla. Regularmente en la investigación cualitativa, las primeras entrevistas son abiertas. (Sampieri 2014, Pág. 403).

Asimismo, Sampieri señala que en las entrevistas pueden realizarse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores y creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vida, percepciones, atribuciones, etcétera de los individuos, ello favorece al proceso de investigación- acción, pero no sólo la entrevista ofrece elementos que facilitan la investigación, la observación es otra de las herramientas que permite identificar que sucede en el contexto del espacio o lugar de investigación, permitiendo así poder visibilizar la dinámica del contexto donde gesta la investigación de este dispositivo (Sampieri 2014, Pág. 403).

Asimismo, se realizaron narrativas en las que el profesorado explicaba con base a su experiencia lo vivido en el periodo pandémico y en el aula como en su vida personal, lo cual me permitió comprender la forma en que las personas crean significados en sus vidas, a partir de ellos se busca dar respuesta las preguntas de investigación que se mencionan más adelante.

Otro instrumento que se utilizó fue la observación, la que me permitió desarrollar la descripción del ambiente y del ecosistema que conforma la escuela primaria, como lo es la estructura del espacio escolar, las dinámicas del profesorado y alumnado.

Sampieri (2014) señala que los propósitos esenciales de la observación en la investigación cualitativa son: a) Explorar y describir ambientes, comunidades, subculturas y los aspectos de la vida social, analizando sus significados y a los actores que la (Sampieri, et al Eddy, 2008; Patton, 2002; y Grinnell,1997); b) Comprender procesos, vinculaciones entre personas y sus situaciones, experiencias o circunstancias, los eventos que suceden al paso del tiempo y los patrones que se desarrollan (Sampieri 2014, et al Miles, y Saldaña, 2013; y Jorgensen, 1989); c) Identificar problemas sociales. La observación brinda la posibilidad de describir o investigar diferentes tipos de ambientes:

- Ambiente físico (entorno): tamaño, distribución, señales, accesos, sitios con funciones centrales (iglesias, centros del poder político y económico, hospitales, mercados y otros), además, resultan muy importantes nuestras impresiones iniciales. Puede ser muy grande o pequeño, desde un quirófano, un arrecife de coral, una habitación; hasta un hospital, una fábrica, un barrio, una población o una megaciudad. Se recomienda elaborar un mapa del ambiente.
- Ambiente social y humano: formas de organización en grupos, patrones de vinculación (propósitos, redes, dirección de la comunicación, elementos verbales y no verbales, jerarquías y procesos de liderazgo, frecuencia de las interacciones). Características de los grupos y participantes (edades, orígenes étnicos, niveles socioeconómicos, ocupaciones, género, estados maritales, vestimenta, atuendos, etc.); actores clave; líderes y quienes toman decisiones; costumbres. Además de nuestras impresiones iniciales al respecto, es conveniente trazar un mapa de relaciones o redes.
- Actividades (acciones) individuales y colectivas: ¿qué hacen los participantes? ¿A qué se dedican? ¿Cuándo y cómo lo hacen? (desde el trabajo hasta el esparcimiento, el consumo, el uso de medios de comunicación, el castigo social, la religión, la inmigración y la emigración, los mitos y rituales, etc.). ¿Cuáles son los propósitos y las funciones de cada actividad? (Sampieri, et, al Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014, Pág.399-400).

Finalmente se utilizó la narrativa biográfica, en la que las y los docentes de manera libre expresaron su sentir, relacionados tanto con aspectos profesionales como personales que le implicaban preocupaciones o desafíos al momento de desarrollarse profesionalmente. Es importante reconocer la narrativa biográfica como un elemento que permite reconocer saberes docentes, buenas prácticas, la propia identidad del

profesorado, así como la propia situación de la profesión docente. Este instrumento de investigación es importante porque permite a los docentes resignificar su propia experiencia personal y profesional, le otorgan un sentido a la experiencia mediante la interacción que subyace en la investigación biográfico-narrativa, articulan las dimensiones individual y colectiva construidas históricamente en los procesos sociales. Esto, porque el relato personal necesariamente provoca la reflexión personal y colectiva (Sampieri, et al Bolívar, Fernández y Molina, 2005; Álvarez y Porta, 2012; Cortés, Leite y Rivas, 2014).

Una vez recopilada la información se analizó y a partir de ello se diseñó una propuesta de intervención para abordar la problemática que se evidenció en los resultados. Esta etapa de intervención se explicará a detalle más adelante.

Participantes

En este dispositivo, los participantes fueron principalmente docentes. En la etapa diagnóstica, la participación fue voluntaria con docentes de nivel primaria cuyas edades oscilaban entre los 23 y 61 años. En la fase de intervención, participaron aproximadamente 40 docentes de distintos niveles educativos: preescolar, primaria, secundaria y bachillerato.

Durante el diagnóstico, se emplearon instrumentos como narrativas, entrevistas semiestructuradas y actividades participativas. En la fase de intervención, se utilizó una carta descriptiva para las sesiones, la cual fue aplicada a los mismos 40 docentes de diferentes niveles educativos.

Un desafío importante surgió en la fase de intervención, ya que inicialmente, en la etapa diagnóstica, sólo se contaba con un grupo limitado de profesores interesados. Sin embargo, con la intervención se amplió la participación a más docentes, lo que enriqueció la experiencia con una mayor variedad de situaciones de vida y perspectivas.

Además, se integró una aliada estratégica del colegio, quien sugirió incluir la intervención dentro de la capacitación regular del profesorado, aprovechando el regreso después del periodo vacacional decembrinas. Esto permitió abarcar a todo el personal docente del Colegio.

Esta experiencia de intervención fue valiosa porque brindó al profesorado un espacio para reflexionar sobre su bienestar, escuchar y compartir las experiencias y necesidades tanto de los demás participantes como las propias. Esto hizo más atractiva y enriquecedora la intervención, favoreciendo un ambiente de mayor entendimiento y apoyo mutuo entre las y los docentes.

Propósito General

El propósito de este dispositivo es conocer las emociones que las y los docentes pusieron en juego para afrontar la experiencia de la educación a distancia generada por la pandemia por el Virus Sar-Cov2 y cómo ello influyó en las dinámicas de convivencia en sus aulas para proponer alternativas de trabajo en la esfera personal y profesional de las y los docentes que les permitan fortalecer su bienestar personal y el de sus estudiantes.

Preguntas de investigación en el dispositivo

Para comenzar el desarrollo del dispositivo y lograr el propósito planteado, la preguntas que me realicé fueron:

- ¿Qué emociones se pusieron en juego en las y los docentes ante la experiencia de la educación a distancia?
- ¿Cómo fue la experiencia de las y los docentes en la esfera socioemocional ante los retos que enfrentó en la educación a distancia generada por la pandemia?

Con estas preguntas se buscó conocer el sentir del profesorado antes los retos que enfrentó en la experiencia de educación a distancia y que estrategias desarrollo para afrontar los retos que se le presentaron en el trabajo educativo y por ende para favorecer ambientes de convivencia armónica en su aula.

Contexto de una escuela al sur de la Ciudad de México. Mi escuela

Este trabajo se llevó a cabo en un colegio particular que ha ofrecido sus servicios a lo largo de 45 años localizado en el sur de la Ciudad de México en la alcaldía Álvaro Obregón, en dicha ubicación se encuentra el jardín de niños y primaria ambos de manera independiente, sin embargo, se ubican en la misma dirección. Los horarios para el alumnado son de 7: 20 a.m. a 2:15 p.m. mientras que para el profesorado es de 7:15 a.m. a 2:40 p.m. a excepción de los jueves que es cuando se realizan juntas de consejo con los directivos y coordinadoras de la escuela, en la que se ven todos aquellos procesos de contenidos escolares, preparación y contenidos de exámenes, logística de eventos, entre otros.

La población estudiantil se conforma por 220 alumnos en el nivel de primaria y el cuerpo académico se conforma por veinticinco docentes: seis docentes titulares de las materias de español y seis de la materia de inglés, siete maestros especialistas, dos asistentes de grupo, la psicóloga, una coordinadora de inglés, una coordinadora de español, la directora técnica, la directora general, una enfermera y paramédico.

El edificio escolar a los costados se rodea de casas, es una calle cerrada y no pasa transporte publico sólo autos particulares y algunos taxis, pero es casi nula la circulación. Las calles son muy solitarias y sólo en el horario escolar se concentran las personas y los vehículos, dentro de su infraestructura tiene a lado izquierdo la sección de preescolar con su propia entrada y construcción propia, no se juntan las secciones en

cuanto a espacios.

La escuela primaria está dividida en dos áreas la parte de enfrente y como primer camino la recepción, la sala de espera y la caseta de vigilancia, una vez registrados los accesos o visitas de padres, se puede ingresar al patio cívico en donde hay dieciséis salones, ocho en planta alta y ocho en planta baja, tienen una medida aproximada de 25 metros cuadrados, cuentan con una mesa individual y una silla de plástico ergonómica para el alumnado, entre cada mesa se encuentra un metro y medio de distancia en total hay 15 a 20 mesas con sillas y el escritorio donde se encuentra una computadora y bocinas, en el techo está instalado un cañón y aire acondicionado.

Cada aula tiene una cámara que graba de forma permanente, en una de las paredes se colocan todos los libros y materiales con los que cuentan los alumnos y se van tomando conforme se van usando, de ambos lados de las paredes en la parte superior se encuentran ventanas corredizas que por protocolo de pandemia se mantiene abiertas.

En el primer piso se encuentra la dirección general a lado la oficina de la dueña de la escuela, frente a ellas pasando el patio cívico, está el aula de la coordinación de español, la oficina de la diseñadora y productora de contenidos, el área de psicología, el salón grande de cuarto grado, la oficina de la asistente de administración y la oficina de la administradora. A lado de dicha oficina se encuentran las escaleras que llevan en la parte trasera de colegio, en este mismo espacio hay un área verde pequeña con un aula de cristal denominada en estas fechas el aula COVID, ya que si hay un caso sospechoso se lleva a dicho lugar, a un lado están la enfermería y de frente la oficina de la coordinadora de inglés y su apoyo.

En la parte superior se encuentra la oficina de comunicación social, el salón de arte y la sala de nanitas (personas encargadas de la limpieza de los salones, cuidado de los baños en horario escolar y apoyo en horarios de salida para la entrega del alumnado).

En la parte posterior se encuentra la oficina del Comité Directivo (dueñas de la escuela), los salones de música, robótica, laboratorios, cafetería, y los patios de recreo donde se encuentra el área de juegos, las canchas de fútbol y de basquetbol, así como la montaña de pasto donde se usa como auditorio al aire libre en temporada de fiestas de cembrinas.



Figura1. Imagen tomada vía satelital (Google maps) 2022.

La dinámica escolar del alumnado de primaria es muy activa, la entrada de los alumnos inicia a las 7:20 a.m. para cerrar puertas a las 7:40 a.m. en el acceso desde que están en el carro se hace el tomado de temperatura y se llenan cuestionarios COVID de forma digital, posteriormente se pasa el filtro de la puerta con la valoración nuevamente de la temperatura, tapetes sanitizantes y aplicación de gel a todo aquel que ingresé. A las 7:45 a.m. los lunes y viernes inician con meditaciones que se reproducen de forma automática en los salones, los horarios son cruzados y toman cuatro o tres horas de español y cuatro o tres horas de inglés. Los alumnos cuentan con materias interdisciplinarias que se transversalizan con los contenidos de los programas que tiene la escuela y con SEP como son (Robótica, Tecnologías de la Información y Comunicación TIC, Música, Arte, Taller de Lectura y Producción TLP), los martes hay espacios de convivencia media hora donde los alumnos platican de cómo se han sentido y como ha estado su día.

La dinámica escolar del profesorado inicia cuando los docentes ingresan a la escuela para checar a las 7:15 a.m., sin embargo, hay algunas maestras y maestros que llegan desde las 6:50 a.m. ingresan a sus salones teniendo un horario de salida de las 2:40 p.m. los lunes, martes, miércoles y viernes.

Durante la semana se realizan dos juntas de docentes, una para trabajar las planeaciones del Bachillerato Internacional (IB), esta se realiza en el horario en el que los alumnos están tomando la clase de educación física, la segunda junta se realiza otro día de 3:30 p.m. a 5:30 p.m. o 6:00 pm. en ella se ven las programaciones de diversas actividades que se realizan en clase, así como las solicitudes de SEP.

Semanas antes de iniciar el mes de noviembre del 2021, cuando los niños regresaron de manera presencial a la escuela había tres formas de dar clases, en todos los grados de primero las clases eran presenciales, esta decisión fue tomada por los padres de familia. De segundo a sexto grado de primaria se diversificaron las formas de ofrecer la clase, segundo, tercero y cuarto grado teníamos un grupo en la mañana en ZOOM y en la tarde presencial y tanto la maestra de español y de inglés éramos quienes teníamos que programar las clases por niño y por hora, cambiando cada dos semanas de horario, mientras que para los grados de quinto y sexto las clases se iniciaron de manera híbrida desde inicio del ciclo escolar.

Asimismo, se inició el trabajo con una nueva plataforma de contenidos por lo que se tiene que revisar todos los contenidos esta se llama Knotion, mismos que se transversalizan con el programa de Bachillerato Internacional (IB) y los contenidos de la Secretaría de Educación Pública (SEP). Estas se van planeando para programar en plataforma mensualmente y las planeaciones de SEP son semanalmente.

Otra actividad realizada es la aplicación de exámenes tanto presenciales como

virtuales, por lo que se trabaja en ambas modalidades, producto de esta actividad fue el subir a plataformas calificaciones de todas las materias.

En las horas libres los docentes realizan los avances de las solicitudes de requerimientos que son solicitados o hacen registros de incidencias de niños que han presentado alguna situación de conducta y rezago, estas se hacen en la herramienta drive compartido con todos los maestros en donde según sea el grado la psicóloga va ofreciendo recomendaciones, para dar un seguimiento personalizado.

En el horario de recreo, los alumnos, toman su descanso en diferentes patios permitiendo así que convivan con sana distancia. Por lo que el profesorado supervisa en recreo haciendo guardias en puntos estratégicos con los diferentes grados y en los diferentes horarios de recreo, ya sea en el patio de primaria alta o en primaria baja. Estas son algunas de las actividades que todos los docentes realizamos. Nuestros espacios de convivencia son casi nulos por las demandas de actividades.

Poniendo en marcha el diagnóstico

Para el diagnóstico, se diseñaron y aplicaron diversos instrumentos y herramientas para indagar sobre la problemática identificada. Se realizó en 4 fases; la última fase se desarrolló en diferentes momentos:

Fase 1. Descripción del entorno escolar.

Esta fase se desarrolló mediante herramientas como la descripción del entorno de la escuela tanto físico como la dinámica diaria de interacción que hay en el profesorado de primaria y los diferentes actores del contexto escolar.

Fase 2. Entrevistas al profesorado

Se llevaron a cabo ocho entrevistas semiestructuradas a las y los docentes

del nivel de educación primaria en ellas, se tiene una variante de docentes con experiencia frente a grupo de entre tres y cuarenta años. Las entrevistas se desarrollaban en los horarios que los docentes tuvieran disponibles, para algunos se realizó en los horarios de entrada, cuando tenían alguna hora libre o en horarios de salida, después de que entregaban a su alumnado, los espacios en donde se realizaron fueron en sus salones, los maestros estaban sentados en una posición cómoda y mostraban interés y disposición en cuanto al tiempo, ya que no había ningún tipo de limitación. Ver Anexo 1.

En la siguiente tabla se muestran algunas de las características de las y los docentes que se entrevistaron:

Materia que imparten	Años de experiencia	Selecciona una de las opciones
Inglés	16 años	Hombre
Inglés	15 años	Mujer
Español, Matemática y Conocimiento del medio	25 años	Mujer
Español en primaria alta	37 años	Mujer
Español	40 años	Mujer
TIC	18 años	Hombre
Taller de lenguaje y producción	3 años	Mujer

Fase 3. Narrativa biográfica

En esta etapa se solicitó el apoyo de una profesora que cuenta con cuarenta años de servicio docente frente a grupo, se le invitó a realizar este ejercicio, el cual consistió en pedirle que de manera libre narrará su experiencia docente de lo que enfrentó durante la pandemia en la educación a distancia e híbrida, así como su experiencia personal cómo lo realizó, y que emociones se le fueron generando conforma las experiencias vividas.

Fase 4. Dinámicas participativas

Esta fase se desarrolló en dos momentos. En el primer momento se realizó la actividad: Reconociendo emociones, la cual consistió en una plataforma digital (Mentimeter) en la que se generó una pregunta “Escribe las emociones más intensas que has experimentado con tus alumnos en estos días” y sobre la cual el profesorado tenía la oportunidad de escribir tres emociones que le hicieran sentir y dar respuesta a la pregunta. Esta actividad se llevó a cabo en una junta semanal donde el profesorado inició con una dinámica participativa escribiendo aquellas emociones que le habían hecho sentir, emociones más intensas en el trabajo con sus alumnos en el sistema híbrido.

En la segunda fase se llevó a cabo la actividad “Mis momentos de oro en la pandemia”: esta actividad tuvo como propósito crear un espacio de reflexión y diálogo por medio de actividades como el identificar las situaciones que generan malestar en el cuerpo, así como situaciones que le crean bienestar para reconocer los aprendizajes y capacidades desarrolladas en la experiencia de educación a distancia e híbrida para afrontar los nuevos retos de la pandemia.

Ambas actividades se realizaron en las juntas virtuales semanales con todo el colegiado como parte de las capacitaciones que se daban de manera sistemática en la escuela. La actividad de la primera fase se llevó a cabo al inicio de junta como parte de la bienvenida siendo el inicio de la reunión antes de ser leída la minuta. Para la actividad “Mis momentos de oro” se desarrolló una carta descriptiva, la cual tuvo como propósito principal que las y los docentes reconocieran las vivencias que tuvieron tanto en el plano personal como en el profesional en la pandemia y qué de estas permitieron reflexionar sobre la importancia de su bienestar. **Véase anexo 2.**

Capítulo IV

Reconociendo del sentir de las y los docentes ante trabajo educativo en la pandemia. Hacia la comprensión de lo que ocurrió.

El presente apartado muestra el análisis de los datos obtenidos en las diversas fases del diagnóstico, es importante mencionar que por confidencialidad y respeto al profesorado los nombres fueron cambiados, así como el nombre de la escuela. Se compartirán algunos datos relevantes donde se encuentran hallazgos de la fase dos las entrevistas, y la fase tres la narrativa biográfica y finalmente la fase cuatro las dinámicas participativas en las juntas que lleva el colegio.

Reconocimiento de las emociones

Este apartado muestra los hallazgos correspondientes a la fase cuatro del diagnóstico, en donde se realizaron las actividades participativas en la junta virtual que se realizaba cada al martes, es importante señalar que, aunque todos los maestros se encontraban presentes en la escuela cada uno se conectó a la junta por la plataforma ZOOM, esto considerando las medidas de protocolo implementadas por la COVID para mantener su la sana distancia.

La actividad consistió en escribir en una herramienta digital para favorecer el trabajo en colaboración llamada Mentimeter ¿Cuáles eran las emociones más intensas que habían experimentado con sus alumnos?, y conforme iban registrando se publicaban con letras más grandes aquellas ideas que estaban latentes en las y los docentes.

En esta sesión se me permitió realizar una actividad en donde se solicitó a los participantes escribir todas las ideas que les surgieran a partir de la frase “Escribe las emociones más intensas que estas experimentando en el trabajo con tus alumnos” y de las cuales salieron los siguientes resultados. El propósito de esta actividad consistió en

visibilizar a todo el colectivo docente las emociones que vivían en el día a día y compartieran con sus compañeras y compañeros y directivos de la escuela.

A partir de esto, cada uno fue escribiendo en los espacios las palabras que querían expresar y las que eran repetidas con frecuencia por los participantes iban teniendo mayor tamaño. Las primeras dos palabras que sobresalieron fueron alegría y frustración, siguiéndole emoción, preocupación ansiedad y entusiasmo. Posteriormente y con el mismo tamaño de letra de la aplicación de Mentimeter en la nube se encuentran; esperanza, asombroso, motivación, gusto, desmotivado, incapacidad, presión, estrés, alegría, diversión, gratitud, enojo, desesperación, satisfacción, gusto, amor y nerviosa, estas fueron las emociones que fueron reflejadas en la actividad. Véase anexo 3.

Una vez que los docentes terminaron de expresar de forma anónima sus emociones, la coordinadora de español expresó lo interesante que era saber cuál era el sentir del docente ante este nuevo regreso a clases y la importancia del docente para poder construir espacios que favorezcan al equilibrio de quienes son los responsables de impartir clases al alumnado.

Para el proceso de análisis de la información, se realizó una codificación por respeto a la privacidad de las y los participantes. Para el análisis de los resultados se utilizó la siguiente codificación:

Meta categorías	Categorías	Código
Docentes de Inglés	DI1	Docente de Inglés 1
	DI2	Docente de Inglés 2
	DI3	Docente de Inglés 3
Docentes de Español	DE1	Docente de Español 1
	DE2	Docente de Español 2
Docentes de Materias Especiales	DME 1	Docentes de Materias Especiales 1
	DME 2	Docentes de Materias Especiales 2

Tabla 1. Codificación para el análisis de la información.

El ser docente en tiempos de pandemia.

La pandemia vino a resignificar el trabajo docente lo que causo un cambio inimaginable en los en las prácticas, no sólo a construir nuevas formas de procesos de enseñanza- aprendizaje, sino también a generar nuevas formas de convivencia y de interacción en la dinámica escolar con el alumnado, el profesorado y las madres y padres de familia.

La profesora de inglés de segundo grado de primaria fue la primera en ser entrevistada, nos compitió su experiencia cuando se le pregunto ¿para ti qué es ser docente en tiempos de pandemia? Respondió: se convirtió en ser mamá de tiempo completo de mis alumnos, ósea cuidar la parte psicológica, emocional la parte académica, no estar encima de ello, procurarlos, si se volvió un trabajo de tiempo completo cómo mamá” DI1, para ella implicaba un gran compromiso el trabajo en línea, pero sobre todo la estabilidad emocional de las niñas y los niños. Lo que fue permitiendo generar unos vínculos de convivencia con el alumnado de manera más cercana rompiendo la barrera de alumno-maestro.

De tal forma que no solo la DE1, es la única en expresar, ser docente en tiempos de pandemia, DE3 menciona que es realmente educador más que maestro pues hay que educar tanto niños como a papás en este regreso a clases [...]

Esta situación permite reflexionar sobre la importancia que tiene el docente en la sociedad y como se siente comprometido no sólo ser por enseñar, sino por estar pendiente del alumnado en todo tanto en su aprendizaje, emociones, estructura en que se impartían las clases, así como tener herramientas digitales adecuadas para llamar la atención del alumnado.

También expresaban que se educaba o enseñaba nuevamente a los papás, pues

al estar en dinámica de clase híbrida, algunos alumnos tomaban clases en casa y la atención se disminuía y en ocasiones los papás también participaban o les hacían los trabajos a los hijos. Ya que no sólo se tenían que preocupar por el alumnado, sino también por los papás pues era necesario sensibilizarlos para responsabilizarse en esta nueva dinámica, y muchos no les daban la formalidad a las clases en línea o híbridas.

La DE2, compartió en una narrativa de la experiencia vivida, ella cuenta con cuarenta años de experiencia frente a grupo.

“Primero que nada nunca pensé que esto llegaría a suceder, nunca pensé que fueran diecisiete o dieciocho meses de no venir a clases, nunca pensé que me fuera a adaptar, si me remonto a un principio la tecnología me aterraba y de un viernes a un lunes, enseñar a programar, hacer presentaciones, tuve que aprender muchísimas cosas pero lo principal es que no estaba yo sola en esto, a mí me impresionó el saber que los niños tan pequeños iba a dejar de convivir en persona y que los papás iban a entender lo que nosotros hacemos por sus hijos, iban a entendernos por carne propia como son realmente sus hijos cuando están recibiendo clases, este regreso a clases me ha traído mucha incertidumbre por que nos desacostumbramos a convivir no nada más los niños, todos nosotros los adultos, maestros, las personas que circulamos por la calle, entonces notas mucha agresividad, notas que las personas no sedemos, que los niños comen a todas horas, se sientan mal, se quitan los zapatos en el salón de clases y se distraen muchísimo, se paran, se paran, se sientan, hay mucha inconstancia entonces esto es retomar a nivel personal tengo tercero de primaria y estoy recibiendo alumnos con características de primero de primaria, porque hay que enseñarles el trazo, que no pudieron ver las maestras pues en más de año y medio que no pudieron corregir, puedo ver muchos niños que no preguntan sus dudas, por el miedo a lo que los demás digan, pude darme cuenta que a más de dos nos da pánico las pantallas y el vernos reflejados en un zoom nos distrae, pero

además que no nada más tenemos a nuestros veintitrés alumnos, quince alumnos, sino que tenemos treinta porque tenemos a los papás atrás y los papás ahorita están desconfiados, no quieren mandar a sus hijos, porque otra vez tenemos la incertidumbre de una nueva enfermedad que no sabemos cómo está reaccionando, entonces tenemos niños temerosos, tenemos niños antisociales y bajos académicamente [...] DE2”

El enfrentarse a nuevas experiencias de un momento a otro creó incertidumbre de qué pasaría más adelante con la forma de trabajar y la convivencia del alumnado. Pero también las emociones se reflejaron en sus expresiones, su nerviosismo y los momentos difíciles que pasó por situaciones personales y como estas afectaron también profesionalmente, en su desempeño. Las actividades se triplicaron, los docentes tuvieron que programar clases por hora para que los alumnos sólo se incorporaran sin mayor complicación. Esto derivado de impartir las clases en línea en el horario normal de clase, de 7:45 a.m. a 2:15 p.m. el profesorado estuvo muy pendiente en el ámbito académico y emocional priorizando la salud emocional del alumnado, más todas aquellas demandas que eran solicitadas en la escuela y que se debían de cumplir para continuar con el estándar de calidad que ofrecía el colegio en el momento más relevante de la pandemia.

Las emociones del profesorado.

Dentro de todos los cambios que se realizaron al impartir clases con nuevas modalidades, como la modalidad en línea y las experiencias con la modalidad en el sistema híbrido, las emociones del profesorado eran latentes ante su práctica pues, aunque estuvieran muy comprometidos profesionalmente, personalmente también pasaban por situaciones como todos los seres humanos, tales como preocupaciones por la familia en cuestiones de salud, económicas, cansancio, etc.

Muestra de ello es lo que una docente compartió sobre lo que le generó la

pandemia en el ámbito personal:

“...me generó mucho miedo, mucho estrés, yo tuve COVID en enero del 2020, perdí seres queridos, no sabíamos cómo íbamos a reaccionar, me mueve mucho, entre los niños hay muchas pérdidas y este hay mucho temor, fundado e infundado...DE1”.

No cabe duda de que las emociones se hacían presentes en el profesorado tanto en el ámbito profesional como personal y que esto, de una u otra forma incluía el desempeño en las actividades diarias. Cuando se le preguntó a la docente DI1 ¿Cuál es su experiencia emocional a lo largo de esta pandemia respecto a todo este tiempo transcurrido?, ella expresó:

“Empecé muy tranquila porque pensé que iba a durar muy poco y luego fue un pico de muchísima ansiedad por que no sabíamos cómo empezar, muchísimo trabajo, ya después como que me normalicé en el primer parte de la pandemia y nunca pensé que hubiéramos estado todo un año completo entonces fueron picos de ansiedad, frustración, ósea muy, muy difícil, ósea unos picos muy grandes de emociones DI1”.

Esta docente y algunos otros compartieron momentos muy personales donde las emociones salían a flor de piel y al recuperar su experiencia de las vivencias que enfrentaron, su lenguaje corporal regresaba a los momentos de ansiedad, nerviosismos e incertidumbre.

La docente narra su sentir expresando... “Creo que nunca se tomó en cuenta al docente, ósea se entendió o se dio por supuesto o supusieron que los podíamos todo entonces, creo que nunca fue un ¿cómo te sientes? ...siempre fue algo a favor de los niños, que no estén mal, que estén bien emocionalmente, que trabajen, quien entreguen trabajos y creo que realmente nunca se imaginaron como estaba el docente...DI1”.

Este testimonio da cuenta de que los docentes tuvieron una gran responsabilidad

en todo este tiempo de pandemia, fueron quienes innovaron actividades en el horario escolar para continuar en los procesos de formación, sin que fueran tomados en cuenta, si tuvieron dominio en las tecnologías y los contenidos digitales que se desarrollarían para las clases. Lo que hacía más extenso su horario laboral y por ende un desgaste físico y emocional, ya que implicaba un trabajo cognitivo más especializado, más detallado para preparar sus clases, pues debía de obtener toda la atención del alumnado desde lo virtual. Además de que su casa al ser un espacio privado se convirtió en un espacio público, ya fuera en la sala, la recamará o aquel lugar en donde contará con un equipo.

Todas las nuevas dinámicas y los cambios que realizó el profesorado se vieron acompañados de emociones, las cuales han sido en los últimos años un campo visibilizado en las infancias y adolescencia, sin embargo, las y los docentes ha quedado al margen, siendo que es un actor importante en el desarrollo de la tarea educativa.

Por lo que al hablar de desarrollo, vamos a considerar también el Desarrollo Humano desde la perspectiva de la persona como ser evolutivo e interactivo es necesario desarrollar vínculos emocionales apropiados principalmente con los seres cercanos, los que nos permitirán generar espacios vinculantes con otros, pero a la vez sentir la contención afectiva que nos favorezca al momento de aprender el manejo de las emociones y no la inhibición de las mismas, pudiendo otorgar a otros la contención afectiva necesaria para establecer relaciones interpersonales significativas (Erikson 1994, Pág. 64).

Es necesario destacar que las emociones son importantes en el ser humano en todo momento de la vida, ya sea en la infancia, la juventud o la adultez, situación significativa para el profesorado, pues implica estar atento al otro y a sus necesidades, así como el darse un espacio para sí mismo, lo cual muchas veces es complicado y no resulta fácil. Muestra de ello, son los resultados de la actividad donde se le pidió al profesorado “expresar las emociones más intensas que estaban experimentando en tu el trabajo con

sus alumnos” esta actividad se llevó a cabo en agosto del 2021 en la junta en la que todos los docentes participan en Consejo Técnico Escolar.

Es necesario mencionar que el contexto que se vivía en ese momento en el colegio giraba entono a la dinámica de clases híbridas de 7:45 a.m. a 2:15 p.m. donde algunas alumnas y alumnos asistían a clases presenciales en las instalaciones de la escuela y otros se conectaban vía remota desde sus casas, por lo que el docente tenía al mismo tiempo, la posibilidad de continuar con sus clases vía internet, teniendo la consigna de atender simultáneamente a toda la población estudiantil que asistiera a clase. En esta dinámica quedaba implícito que todas las y los alumnos tenían que aprender y el profesorado debía de estar alerta por si surgía alguna situación socioemocional, de conexión o relacionada con la comprensión de la actividad. En todo ello debía de estar alerta el docente, más lo que saliera de improviso en ese momento.

Esta dinámica de trabajo llevó al profesorado a que compartiera la experiencia de su sentir ante dichos retos en la vida escolar cotidiana. Las emociones que fueron recurrentes se visibilizan que el sentir del profesorado se puede agrupar de la siguiente forma:

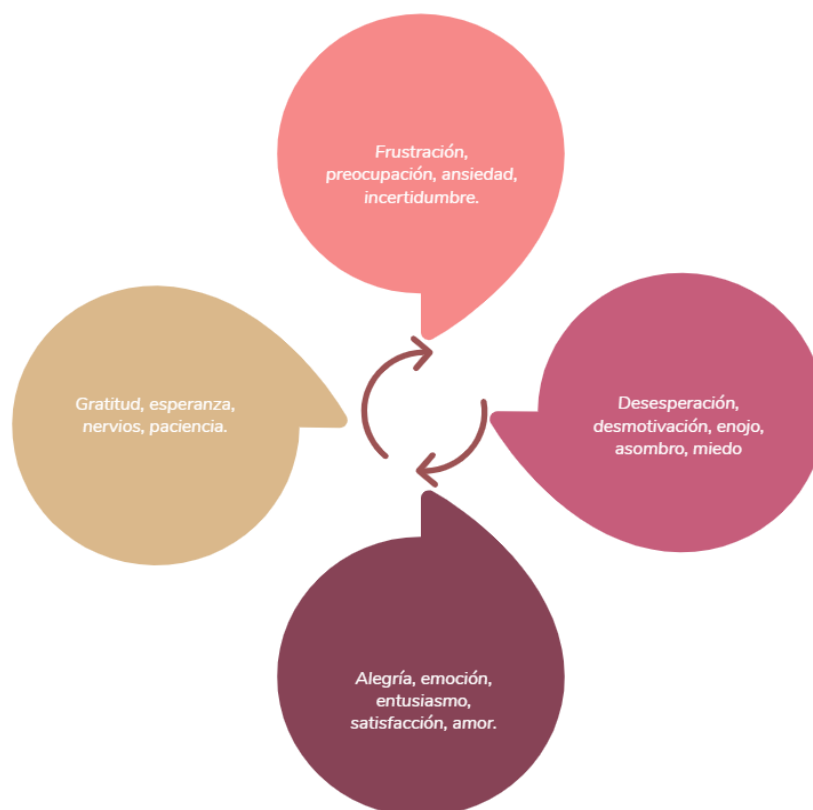


Figura 2. Emociones positivas y emociones aflictivas expresadas por el profesorado.

Cabe resaltar la gran diversidad de emociones que las y los docentes reconocieron a partir de su experiencia. Como se puede observar muchas de estas emociones aluden a situaciones de bienestar como la alegría, el entusiasmo, la gratitud, la esperanza, la satisfacción y el amor, pero también se puede evidenciar que se experimentaron emociones asociadas a emociones de malestar como la frustración, la preocupación, la incertidumbre, la ansiedad, emociones que los docentes refirieron que influían en su desarrollo personal y el desarrollo de su práctica educativa.

En este sentido se puede apreciar que no todo el profesorado tuvo la misma experiencia por lo que tampoco experimentaron las emociones de la misma manera, sin embargo, el reconocimiento de éstas fue un elemento que a las y los docentes les permitió identificar sus propias áreas de oportunidad para fortalecer herramientas socioemocionales, que pudieron generar o promover en el profesorado rutinas de bienestar. Esto también se reflejó en el regreso a clases de manera presencial, donde se percibía a los docentes cansados, agotados emocionalmente y aunque se encontraban “al pie del cañón”, como se dice coloquialmente, se visibilizó que esta experiencia influyó significativamente en su estado emocional y actitudinal en el regreso presencial a la escuela, lo cual permitió reconocer la importancia que tiene trabajar desde las escuelas para favorecer el bienestar de las y los docentes como un elemento clave para tener condiciones para promover una convivencia armónica en las aulas.

Al respecto de lo anterior en entrevista se les preguntó a las y los docentes sobre su sentir con relación a lo que les gustaría que se tomará en cuenta en el regreso a clases presencial, una docente expuso:

“Pues estabilidad emocional, ósea que también se diera por sentado que hay

una estabilidad emocional de los maestros y sí que a veces perdemos completamente los estribos, obviamente traes muchas cosas en la cabeza y no siempre es el todo se puede, tiene que haber una regulación de cómo se sienten y si hay que ver por ellos, porque en esta pandemia muchos docentes prefirieron decía ve, prefirieron abandonar el aula DE1”.

Esto mismo se interpreta desde la perspectiva de cómo en los espacios escolares se distribuyeron las tareas o se dieron las instrucciones para continuar con las actividades áulicas, las y los docentes no fueron tomados en cuenta o nos fueron escuchados para ofrecer propuestas que procurara su bienestar emocional.

El reconocimiento del camino recorrido.

Dentro de la fase cuatro del diagnóstico donde se desarrollaron las actividades participativas se encontraron datos importantes que se pueden considerar como parte del desarrollo profesional de las y los docentes a partir de lo cual, también se observan áreas de oportunidad, ya que los propios docentes además de experimentar una diversidad de emociones en este arduo trabajo también fortalecieron sus prácticas mediante los recursos y habilidades que desarrollaron.

En la dinámica participativa “Mis momentos de oro en la pandemia” se pidió a los profesores que identificaran los momentos de oro que tuvieron durante la experiencia de trabajo derivada de la pandemia, considerando como momentos de oro, aprendizajes significativos, reflexiones, cambios en su práctica, etc. En esta actividad, a pesar de contar con la asistencia de todo el profesorado, sólo participaron tres o cuatro de un total de veinticinco aproximadamente. Ello se pudo deber al ambiente de convivencia poco propicio que prevalecía en las reuniones a distancia, algunos profesores lograron un proceso de reflexión a partir de situaciones de vida muy personales, así como experiencias de trabajo, mientras que otros se reservaron y sólo escucharon a los

compañeros, posiblemente no realizaron la introspección o lo vieron como un ejercicio que nos aportará algún beneficio personal. Otros docentes expresaron libremente su mirar, su experiencia propia y la de sus compañeros en los espacios de convivencia, creando un reconocimiento del grupo colegiado.

La docente DI2, hizo un reconocimiento por el trabajo que cada uno de los integrantes que conformaban la plantilla docente y que se encontraban presentes en la dinámica diaria en el aula...

“...siempre ha sido un gusto es algo que yo valoro, en general somos un equipo muy fuerte, quizás no todos somos los mejores amigos, ni esa es la intención, pero como equipo de trabajo se ve el compromiso, nadie se ha separado y aunque algo no nos guste o nos dificulte... DI2”.

Muchos docentes sonreían y tenían expresiones de gratitud, pues se sentían reconocidos, visibilizados y escuchados, ya que expresaban aspectos de su vida personal y profesional como lo hacen la profesora DE3.

“...después de haber vivido esta experiencia y haber sobrepasado todo lo que la pandemia nos ha dejado, recién tener una bebé, después la muerte de mi papá por COVID, el estar encerrados ...”

“... también perder el miedo y regresar a trabajar a mí me dio más fuerza, me siento bien con los niños con mucho ánimo de transmitirles lo bonito que tenemos y el estar agradecidos por lo que estamos viviendo ahora, decirles a los niños ustedes están viviendo cosas importantes y están siendo parte de la historia, sobrepasaron el híbrido y ahorita en la escuela, creo que es una buena oportunidad de transmitirles a los niños de que son unos afortunados y que para delante no... “DE3.

Escuchar las fortalezas y todo lo que cada uno de los docentes ha desarrollado,

permitió la creación de un espacio de crecimiento tanto personal como profesional al compartir cómo enfrentaron los problemas y desafíos que vivieron a lo largo de la experiencia y también permitió visibilizar de manera individual y colectiva los múltiples aprendizajes que dicha experiencia les dejó.

No fue una etapa fácil para el profesorado, sin embargo, algo que reconocieron haber hecho muy bien fue llegar al alumnado mediante las condiciones y medios que les eran accesibles dejando por encima su integridad para poder contribuir al desarrollo socioemocional sus estudiantes.

“Bien lo dice la docente DE3, los niños están viviendo cosas importantes y están siendo parte de la historia, sobrepasaron el híbrido y ahorita en la escuela, creo que es una buena oportunidad de transmitirles a los niños de que son unos afortunados y que para adelante...”.

El enfrentarse a diversas situaciones tanto personales como profesionales en tiempos de pandemia, y sobre todo trabajando con el alumnado, permitió al profesorado desarrollar capacidades y habilidades que no tenían hace dos años, esto les permitió ver la vida de diferente manera, salir de la zona de confort, tomar los retos que la propia vida de forma personalizada. En cuanto al ámbito profesional fue un espacio para conocer nuevas formas de convivencia, de procesos de enseñanza y aprendizaje, para la generación de vínculos afectivos, así como para favorecer la construcción de ciudadanía y poder beneficiar el desarrollo de herramientas socioemocionales y de convivencia que les beneficiaran en los diferentes contextos para enfrentar circunstancias futuras, formando conciencia del cuidado personal y de todos aquellos que nos rodean siendo, alumnos, docentes o cualquier persona de su comunidad.

Los resultados obtenidos permitieron reconocer la importancia del docente como persona y las dinámicas a las que se enfrentaron en los diferentes momentos de este periodo de educación a distancia y del regreso a clases de manera presencial los cuales estuvieron cargados de múltiples desafíos y aprendizajes.

Se pudo apreciar que la experiencia de la educación a distancia, al profesorado le generó emociones que por momentos le hacían experimentar cansancio emocional y desgaste físico, pero también pudo vivenciar momentos donde se sintieron orgullosos, y contentos reconociendo su crecimiento ante las adversidades e incertidumbres que se presentaban estando ahora más adaptados a la realidad y contando con mayores herramientas de resiliencia ante las situaciones.

Cada docente desarrolló diferentes herramientas y habilidades socioemocionales para afrontar los retos y desafíos de las formas de trabajo que trajo consigo la educación a distancia, a unos les costó más trabajo, otros lo desarrollaron con mayor facilidad, eso dependió de diversos factores, entre ellos de los aprendizajes previos con los que contaban y las habilidades socioemocionales que desarrollaron o fortalecieron frente a los desafíos que se implicaron en la escuela en el contexto del regreso a clases.

Los y las docentes en su travesía por la educación a distancia desarrollaron habilidades comunicativas, habilidades tecnológicas, así como habilidades sociales. Algunos pudieron lograr un equilibrio entre su vida personal y el trabajo, así como estar en un constante proceso de evolución y crecimiento emocional y de atención con el alumnado, siento esto un reconocimiento a los logros personales. En este sentido las y los docentes se sintió motivado para buscar herramientas y estrategias para generar procesos de aprendizaje más eficaces, promover contenidos más interactivos y entablar espacios donde la empatía, la tolerancia y la exigencia fueran elementos de la práctica

diaria, ya que ello les permitía establecer vínculos de mayor respeto y confianza en la relación maestro-alumno.

A partir de los resultados, también se percibieron situaciones y contextos donde las madres y padres de familia entraron a la dinámica del proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado, en este sentido, se identificó que las familias intervenían en cuestiones académicas, participando en las clases en línea, brindándoles explicaciones a sus hijas e hijos y tomando decisiones por ellas y ellos, quitándole así al docente, su autoridad pedagógica. Ante ello, las y los maestros no se sentían valorados por las madres y los padres a pesar de todos los esfuerzos realizados por el aprendizaje de sus hijas e hijos y por buscar el bienestar de éstos.

En el trabajo educativo en la pandemia y en el regreso a clases de manera presencial, el docente se identificó como responsable del cuidado de las y los alumnos, visualizó la importancia de fomentar hábitos que les permitiera gestionar situaciones favoreciendo su formación ciudadana, es decir haciendo alumnas y alumnos responsables que ejercieran sus derechos y practicaran valores en su día a día.

Finalmente, se reflejó que las y los docentes tenían la necesidad de ser escuchados, tomados en cuenta y apoyados, así como tener una comunicación clara y organizada con los directivos. También se evidenció la importancia del compromiso y corresponsabilidad que los padres deberían de tener al formar parte de una comunidad escolar, ya las y los docentes sentían que había una gran falta de respeto hacia ellas y ellos por parte de las madres y padres de familia, consideraban que se había perdido el respeto por el gran trabajo y compromiso que puso el profesorado, las horas de empeño y la atención que se brindó tanto académica como emocionalmente al alumnado, pues las exigencias a los docentes fueron muchas para promover espacios de contención y fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, así como de gestión en la

convivencia.

Otros de los aspectos que se evidenciaron en los resultados es que algunas habilidades, se fueron desarrollando conforme a las necesidades que se presentaron a lo largo de este período de pandemia, algunos docentes hicieron su propio reconocimiento de lo que trabajaron emocionalmente tanto en lo personal como en lo profesional.

En este sentido, el desarrollo de habilidades socioemocionales en las y los docentes se muestra como una estrategia óptima que posibilita cultivar la perspectiva intra e interpersonal lo cual repercute directamente en las relaciones con las y los estudiantes, como lo es la sensación de motivación laboral, reducción del estrés y mejoramiento del clima de aula (Herrera & Buitrago, 2014).

Este desarrollo de habilidades socioemocionales no ocurre de manera espontánea y se da de la misma manera en todas las y los docentes, por lo que es un área de oportunidad a considerar en los escenarios educativos para desarrollar una intervención enfocada a procurar su bienestar como elemento importante para la práctica educativa. Considero que el tomar en cuenta el trabajo por el bienestar docente da lugar al cuestionamiento sobre mediante qué estrategias se puede fortalecer o desarrollar las habilidades socioemocionales del docente que contribuyan a procurar su bienestar como elemento para la creación de ambientes de convivencia basada en una cultura de paz. Como se ha mencionado con anterioridad, se han desarrollado habilidades comunicativas, de resiliencia y evolución en procesos afectivos entre docente y alumno, sin embargo, no hay de manera explícita mecanismos que fortalezcan a las figuras docentes para fortalecer dichas habilidades en sí mismos para la creación de ambientes basados en una convivencia de cultura de paz, en este sentido, cada docente ha transitado con sus propias competencias o habilidades sociales y emocionales en este desafío de la educación en tiempos de pandemia lo que en muchos casos convirtió en un

catalizador de aprendizajes en lo personal y lo profesional.

Bisquerra (2020), Tobón (2020) y Santos López (2020) señalan algunos aspectos que pueden apoyar a los profesores para el desarrollo y fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales y que ello a su vez, pueda ser la base para promover estas habilidades con sus estudiantes en el espacio de aula en este momento de pandemia por COVID-19:

“Reconoce que tanto tú como tus estudiantes son seres humanos que piensan, sienten y actúan. Son seres integrados por una parte emocional, física, cognitiva y social. Por tanto, considera que toda esta vivencia afecta la forma de relacionarse y trabajar por lo que se requiere ser comprensivo, empático y flexible con uno mismo/a y los demás”.

Esto reconoce el gran papel que tuvieron las y los docentes en tiempos de pandemia y la importancia de establecer un equilibrio emocional entre su vida personal y profesional en mejora de su práctica y de quienes los rodean.

Un camino hacia el bienestar docente. La propuesta de intervención.

El presente apartado muestra la propuesta de intervención para aplicar en el espacio escolar específicamente con el profesorado, debido a que los desafíos que les trajo la pandemia modificaron las dinámicas existentes en la práctica, pero a su vez también se vieron en la necesidad de hacer uso de las habilidades socioemocionales que tenían y de fortalecer otras para hacer frente a su labor lo cual les implicó reaprender nuevas formas de ejercer la docencia ante la emergencia pandémica.

Como se señaló en el capítulo II, el bienestar docente se entiende como un proceso, en el que se busca un equilibrio, entre la salud física, mental y emocional de los profesionales de la educación, lo cual implica tener sensaciones de satisfacción con el trabajo que realiza, con las relaciones interpersonales que establece en su entorno

escolar, el equilibrio entre la vida personal y profesional, así como el desarrollo integral. El bienestar visto como un proceso, no significa que se llegué a un estado ideal permanente, sino de ser consciente de cómo se va construyendo este equilibrio y de poner en juego las habilidades que se requieran para acercarse a él.

Aunado a ello y considerando la experiencia de la educación a distancia trajo consigo en el profesorado áreas de oportunidades que desarrollaron y que hoy, verlo en retrospectiva, pareciera que fue fácil, sin embargo, fue un proceso de muchos retos, en el ámbito personal y profesional. Estos múltiples procesos que vivieron las y los docentes conllevó a mirar la práctica y reflexionar sobre la experiencia. En el proceso del diagnóstico realizado se encontraron resultados tales como las emociones que generaron malestar en las y los docentes por la organización institucional que se realizaba para la logística de las clases y las actividades en el espacio escolar.

Durante la aplicación y análisis de los instrumentos se encontraron hallazgos de emociones afflictivas, pero también emociones positivas que manifestaron las y los docentes, por un lado, reconocieron que vivenciaron frustración, preocupación, ansiedad, incertidumbre, desesperación, desmotivación, enojo, asombro, y por otro también reconocieron que experimentaron sentir alegría, emoción, entusiasmo, satisfacción, amor, gratitud, esperanza, nervios, paciencia.

Todas estas emociones se encontraban vinculadas tanto en su vida personal como profesional, por lo que no podemos dejar de mencionar que él y la docente desde su dimensión humana siente, tiene preocupaciones, frustraciones y que sus responsabilidades fueron muy grandes, no solo en el ámbito familiar, sino también al profesional al cumplir con las necesidades académicas requeridas, las del aula al trabajar con alumnos, al solucionar conflictos con el alumnado. Estas son algunas de las situaciones que requirieron de toda la atención del profesorado, lo cual, en ocasiones

hacía que se olvidara de él o de ella misma, generándose aún mayor estrés, agotamiento, desgaste físico y emocional, lo cual a su vez podía afectar a su práctica y a sentir una baja autoeficacia de su labor.

Como ya se había mencionado, la esfera social y emocional de las y los docentes poco se ha visibilizado, generalmente estos aspectos se consideran como una tarea a desarrollar en el alumnado, y en estos tiempos de pandemia, no fue la excepción, sin embargo, en esta emergencia sanitaria fue algo que se hizo aún más evidente y urgente de atender.

En la Revista de Sociología de la Educación (RASE) de 2021, se destaca que la docencia, además de ser una carrera que implica una fuerte carga emocional, está vinculada a elevados niveles de estrés. Este estrés puede ocasionar insatisfacción laboral, problemas psicológicos y una disminución en el bienestar general (López-Orellana et al 2025, Keller 2014; Pace et al., 2021). Investigaciones recientes muestran que el estrés en los docentes ha aumentado en comparación con los niveles previos a la pandemia (López-Orellana et al, 2021, Di Fronso et al., 2020; Liu et al., 2020). La emergencia sanitaria obligó a los educadores a adaptar sus métodos de enseñanza de manera presencial a virtual, lo que, sumado a las tensiones y cambios en sus vidas personales y familiares debido a la pandemia, dio lugar a síntomas personales como insomnio, irritabilidad, fatiga, ansiedad y estrés (López-Orellana et al., 2021, Chen et al., 2020; Lizana et al., 2021; Mazza et al., 2020) Además, un estudio realizado en China durante la pandemia reveló una prevalencia de estrés del 9,1 % entre los profesores (et al., 2021, et al., 2021, Zhou y Yao, 2020) y otra investigación por (López-Orellana et al., 2021, Oducado et al 2021) encontró que las mujeres experimentaron niveles de estrés por COVID-19 significativamente más altos que los hombres. A pesar de que se ha documentado el alto estrés en la profesión docente, no existen estudios similares en

América Latina.

CAPITULO V

Promoviendo el bienestar de las y los docentes.

Una propuesta de intervención.

A partir del diagnóstico realizado, se evidenciaron las emociones que experimentaron las y los docentes durante el trabajo de educación a distancia y en el regreso a las clases presenciales. Este diagnóstico reveló cómo estas emociones reflejaron la dimensión humana del profesorado. A menudo, estas emociones los colocaron en situaciones de fragilidad ante los retos que debían afrontar, sin embargo, también actuaron como motor que les otorgaba fortaleza para seguir cumpliendo con su trabajo con la mejor actitud y compromiso.

Es importante reconocer que el trabajo de las y los docentes fue arduo y, en ocasiones, complejo. Durante la educación a distancia, tuvieron que adaptar los espacios de sus hogares para mantener el proceso de enseñanza y aprendizaje. Además, debieron apropiarse del manejo de herramientas tecnológicas y atender múltiples necesidades y demandas escolares, como organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, impartir clases, interactuar con los estudiantes, evaluar, solucionar conflictos, atender las necesidades particulares de los alumnos y diseñar materiales, entre otras tareas.

Esta carga de trabajo y las múltiples responsabilidades, algunas estresantes y extenuantes, hicieron que muchas veces los docentes descuidaran su propio autocuidado. El estrés, acompañado de incomodidades físicas y emocionales, llevó a experimentar sensaciones de malestar.

Procurar el bienestar de las y los docentes es un aspecto fundamental ya que son actores esenciales en el proceso educativo. El cómo se sienten influye de manera

significativa en su labor en las aulas, su relación con las y los estudiantes y las formas en cómo generan ambientes para la convivencia, por ello es de vital importancia crear espacios en donde las y los docentes encuentren alternativas para trabajar en su bienestar y la de sus alumnos. Por ello esta propuesta de intervención tiene como propósito crear un espacio de seguridad y confianza para que las y los docentes tengan oportunidad para reencontrarse a través de la escucha y así, reconstruir de manera individual y colectiva la experiencia de ser docentes en tiempos de pandemia y de postpandemia afrontar los nuevos retos que se desprendan de su labor.

Mi proceso en la aplicación del dispositivo

El convivir con el profesorado durante el proceso de diseño y desarrollo del dispositivo fue muy interesante debido a que históricamente en el momento que se llevó a cabo, se desarrollaron dos aspectos sociales muy importantes, el primero fue el fenómeno pandémico a nivel mundial, en donde absolutamente en todos los países llevaban a cabo protocolo para afrontar la pandemia, el cual consistía en estar aislados en cuarentena, usar cubrebocas, en donde si enfermabas te tenías que aislar en casa o a veces era necesario ir al hospital y el segundo fue que la pandemia requirió el desarrollo de nuevas prácticas educativas lo cual constituyó diferentes retos ya que el sistema educativo en su conjunto, profesorado, alumnos y padres de familia, no estaba preparado para ello.

En el caso de México, la experiencia en torno a la pandemia dependió mucho de los contextos sociales y económicos, las escuelas particulares a diferencia de las escuelas públicas buscaron las formas de seguir atendiendo al alumnado en el horario efectivo de clase, ya que se tenía el riesgo el de que se perdieran inscripciones. Otro factor importante que no fue menor fue el tipo de clases que se ofrecían en el colegio particular, ya que para que la matrícula de la comunidad se ofrecían clases en línea, posteriormente las clases híbridas en las que las actividades eran asincrónicas y

finalmente se retomaron las clases presenciales.

Aunado a lo anterior y tomando como referente los instrumentos aplicados en la escuela donde se desarrolló el dispositivo es importante hacer énfasis en que ésta ofrece una alta calidad educativa apoyándose del programa Bachillerato Internacional (IB) el cual se enfoca en el desarrollo integral de los estudiantes y su capacidad de indagación tanto en el ámbito escolar como en el mundo, motivo por el cual los docentes que laboramos en ella debemos cumplir con altas exigencias para brindar dicha calidad de educación, lo que conlleva la dedicación, el compromiso y profesionalismo que se hizo patente en esta difícil etapa en pandemia.

A partir del diagnóstico realizado se encontró que las emociones del profesorado jugaron un papel de suma importancia para desempeñar su labor docente por lo que se consideró necesario realizar una intervención que permitiera abordar la esfera socioemocional de ellos y ellas como actores importantes del proceso de enseñanza aprendizaje. Esta propuesta, principalmente está basada en la perspectiva de Bisquerra (2022) sobre inteligencia emocional.

El proceso de gestión para el desarrollo de la propuesta de intervención en la escuela, tuvo cambios conforme a lo previsto inicialmente, ya que la intervención se iba aplicar dentro de los tiempos de las capacitaciones de las juntas que se efectuaban los jueves por las tardes en la primaria, sin embargo, debido a los diversos cambios en la estructura de los directivos, en los que despidieron personal, entre ellos a la subdirectora académica, quien era mi aliada estratégica para el desarrollo de este trabajo, provocó que no se me permitiera llevar a cabo mi propuesta de intervención con las y los docentes. Sin embargo, se continuaron buscando alternativas realizando gestión con las autoridades para aplicar la fase de intervención de mi dispositivo.

Para construir la estructura y desarrollo de contenidos de las actividades consideradas para la intervención, se consultaron varios materiales enfocados a las habilidades socioemocionales desarrollados por diversas instituciones, así como actividades propias las cuales, a partir de la consulta, determinación y adaptación, se diseñó una carta descriptiva donde se adaptaron las actividades para cumplir con el objetivo para esta intervención. A continuación, se muestra la carta descriptiva que fue desarrollada.

Estas actividades fueron tomadas de algunas propuestas que tiene el Instituto de Mediación Pedagógica DÍA y adaptadas para los fines de este dispositivo de intervención.

En la primera sesión se da la bienvenida y se establecen acuerdos de convivencia con el grupo del profesorado.

Intención

Favorecer el autoconocimiento y el reconocimiento del sentir docente por medio de herramientas para el bienestar y una convivencia armónica y cultura de paz

Objetivos

Construir espacios de reflexión con el profesorado sobre la importancia de procurar su bienestar como una herramienta socioemocional que contribuye a ambientes de convivencia armónica y cultura de paz.

Sensibilizar a los directivos sobre la importancia del bienestar docente como un factor que contribuye a fortalecer la convivencia armónica en las aulas.

Actividades de intervención

La presente carta descriptiva desarrolla actividades enfocadas al profesorado del colegio, en donde se busca realizar un proceso de autoconocimiento, reconocimiento de las emociones, así como un proceso de sensibilización que le permita fortalecer e identificar habilidades socioemocionales que favorezcan a su bienestar en su vida personal y práctica.

A continuación, se presentan, los momentos a desarrollarse en las actividades destinadas para el profesorado.

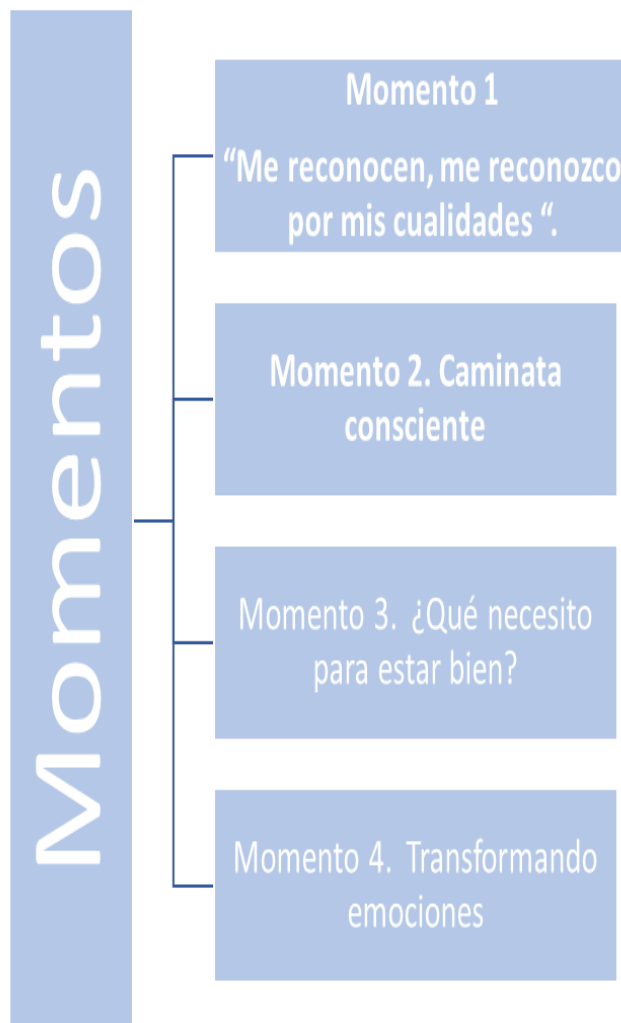


Figura 4. Esquema de los cuatro momentos de las actividades

Momento 1. Me reconocen me reconozco por mis cualidades

Nombre: Me reconocen, me reconozco por mis cualidades				
Propósito: Crear un espacio de confianza y de convivencia con el otro. Reconociendo las cualidades y miradas que ven en mí y que yo no había identificado.				
Tiempo:	Habilidades:	Actividad	Reflexión	Material
30 min	Autoconocimiento, reconocimiento de cualidades, reconocimiento del otro.	Esta actividad permite reconocer mis cualidades y reconocer las cualidades que los otros ven en mí favoreciendo un espacio de autoconocimiento y apreciación. Antes: Se le entrega al profesorado una hoja en blanco con una tira de Diurex o masking tape, con el propósito de que pegue en la espalda de algún compañero la hoja, posteriormente se les pide se organicen. Durante: se les pide a los docentes que cada uno de los integrantes verifique tener una hoja pegada en la espalda y se les solicita que cada uno escriba una cualidad de sus compañeros en el papel que tiene pegado en la espalda, sin repetir ninguna cualidad. Depende de la cantidad de integrantes es el tiempo que se da a los Después: una vez que todos les escriben a sus compañeros leen los comentarios de todo lo que les escribieron y se les pide compartan su experiencia vivida en la actividad sobre su sentir generando un espacio de reflexión, dialogo y escucha activa ante las experiencias del profesorado.	¿Qué sintieron? ¿Qué descubrieron?	Hoja o libreta, lápiz o bolígrafo.

Momento 2. Caminata consciente

Nombre: Caminata consciente				
Propósito: Conectar con las habilidades de observación y presencia plena a través de la respiración para hacer conscientes nuestras emociones y sensaciones				
Tiempo:	Habilidades:	Actividad	Reflexión	Material
Tiempo: 20 minutos	Identificación de emociones, observación de los propios pensamientos.	En esta actividad se pide al profesorado que se divida en diferentes secciones de niveles de educación básica y se busca que se permita observar y hacer conciencia sobre los pensamientos, sensaciones y las emociones presentes en la vida diaria. Antes: Preparar un espacio libre y seguro donde puedas caminar, evitando distractores y obstáculos. Materiales: en caso de escribir tener una libreta o un lápiz y una pluma. Durante: Se le pide al profesorado ponerse de pie y colocar los brazos a los lados con la espalda recta, poner atención a tus pies, el pecho y la espalda, se le pide de pasos cortos y comience a poner atención a la sensación de tu cuerpo. Percibe tus movimientos en tu caminata, si notas que te distraes con otros pensamientos. Cuando se termina el recorrido se le pide al profesorado que regrese a su espacio donde se encontraba sentado. Después: Se genera un espacio de reflexión donde se invita al profesorado a compartir su experiencia por medio de ciertas preguntas.	¿Qué descubriste de ti? ¿Qué aprendiste de esta experiencia? ¿Cómo llevarías esta herramienta a tu vida diaria?	NA

Momento 3. ¿Qué necesito para estar bien?

Nombre: ¿Qué necesito para estar bien?

Propósito: Fomentar el conocimiento y la conciencia de sí mismo.

Tiempo:	Habilidades:	Actividad	Reflexión	Material
50 minutos	Autoconocimiento, autoconciencia, reflexión	Antes: Identifica un espacio donde puedas sentarte cómodamente de preferencia que sea un lugar ordenado y limpio. Antes de iniciar te recomiendo realizar tres respiraciones profundas. Durante: una vez sentado se pidió al profesorado se reflexiona ¿Qué necesito para sentirme bien? Se profundiza sobre la importancia del bienestar en la vida, considerando los aspectos físicos, afectivos y sociales. Se les entrega la hoja y las crayolas y se les pide que dibujen todo aquello que les genera bienestar en su vida diaria, Se les pide que dibujen y cuando ellos terminan, sociabilicen sus dibujos y compartan con sus compañeros que se encuentran en su mesa de trabajo, una vez que se compartieron, se pide compartan sus experiencias de manera general para que todos los participantes escuchen las reflexiones y muestren sus dibujos. Una vez realizadas las reflexiones se colocarán en el pizarrón “Con sentido al bienestar” para que todo el profesorado pueda observar los diferentes factores que generan bienestar al profesorado en su vida diaria.	Se reflexiona sobre todo aquello que tenemos en la vida diaria y nos hace tener emociones que favorecen el bienestar intra e interpersonal.	Hojas blancas o libreta, crayolas de colores.

Momento 4 transformando emociones

Nombre: Transformando emociones				
Propósito: Visualizar y tomar conciencia de nuestras emociones a través de su identificación del cuerpo.				
Tiempo:	Habilidades:	Actividad	Reflexión	Material
15 minutos	Manejo de emociones, cuerpo, autoconocimiento, conciencia de sí mismo y autorregulación.	Antes: orienta tu mente: antes de iniciar, respira de manera profunda y exhala. Durante: Realiza un recorrido consciente a través de tu cuerpo (Siente tu espalda y pon atención a tu respiración, como quiera que sea, sin modificarla. Contacta con tus pies, recorrerlos desde tus dedos hasta donde inicia el tobillo, percibe si hay alguna tensión y cuando exhalas déjala ir. Mantén el contacto con tu respiración y lleva tu tensión con tus piernas, si sientes que están tensas, trata de relajarlas y contacta con la emoción que surja con esta sensación... Dibuja en el pos-tic tu cuerpo y marca las partes del cuerpo donde se somatiza una situación ante un caso de estrés. En un segundo momento te voy a pedir que te relajes y evoqué aquellos momentos que te hacen feliz, piensa en todo aquello que te da tranquilidad, te da paz o felicidad. Una vez evocado ese momento dibuja tu cuerpo nuevamente y marca con un color las partes del cuerpo donde se genera una sensación de bienestar. Observa el contraste o la similitud que hay en ellos, ¿Son las mismas partes del cuerpo donde se refleja el estrés?, ¿dónde evocan emociones que generan situaciones de bienestar?	¿Cómo vive la experiencia?, ¿Qué aprendiste de este ejercicio?, ¿Por qué es importante nombrar lo que sentimos? ¿qué sucede sino presta atención a los que sentimos?, ¿Qué alternativas tenemos para manifestar nuestras emociones?	NA

“Promoviendo el bienestar docente. Desarrollando la experiencia”

Para desarrollar el momento de intervención del dispositivo, se realizaron diversas gestiones con las figuras directivas de la escuela con la finalidad de que se brindaran espacios de trabajo con las y los docentes, para ello se solicitó que las actividades se desarrollaran en las juntas que se realizaban los martes ya que se disponía de dos horas para abordar diversas temáticas relacionadas con los aspectos técnico-pedagógicos con el colectivo docente. Esta solicitud no fue considerada como viable por las autoridades argumentando que se tenían diversos asuntos a tratar y no daría tiempo.

Ante este panorama, se solicitó que se brindara el espacio y el tiempo en el Taller Intensivo para docentes marcado en el calendario escolar en la primera semana de enero del ciclo escolar 2021-2022, ante lo cual, accedieron a destinar una jornada de trabajo completa para desarrollar la propuesta para promover el bienestar docente.

En estas sesiones participaron aproximadamente 40 docentes y directivos de los niveles de educación preescolar, primaria, secundaria y preparatoria.

Para analizar los resultados del trabajo realizado se elaboró la siguiente codificación del personal docente y directivo que participó:

Meta categoría	Categoría	Código
Kínder o jardín de niños	PK1	Docente de kínder 1
Primaria	PP1	Docente de primaria 1
	PP2	Docente de primaria 2
	PP3	Docente de primaria 3
	PP4	Docente de primaria 4
Secundaria	PS1	Docente de secundaria 1
Bachillerato	PB1	Docente de bachillerato 1
	PB2	Docente de bachillerato 2
	PB3	Docente de bachillerato 3
	PB4	Docente de bachillerato 4
Materias especiales	PE1	Docente de materia especial 1
	PE2	Docente de materia especial 2
	PE3	Docente de material especial 3
	PE4	Docente de materia especial 4

Para comenzar la intervención en la primera sesión se establecieron acuerdos para ser respetuosos en todo momento ante las diferentes opiniones o participaciones.

Momento 1. Me reconocen, me reconozco por mis cualidades

En el primer momento se realizó con la actividad “Me reconocen, me reconozco por mis cualidades” se le pidió al profesorado que se mantuviera en la sección en la que se encuentra trabajando; es decir: en preescolar, primaria, secundaria o preparatoria con el propósito de que se sienta en una zona tranquila con sus compañeros de trabajo, ya que son quienes conviven diariamente y conocen más en su sección.

Posteriormente se dio la instrucción al profesorado que en su sección se ayudaran colocándose una hoja en su espalda y con un plumón o pluma escribieran una cualidad de esa persona que tuviera el papel, tenía que haber una lista de la cantidad de compañeros de su sección con la hoja en la espalda.



Fotografía 1. Docentes escribiendo las cualidades de sus compañeros.



Fotografía 2. Docentes escribiendo las cualidades de sus compañeros



Fotografía 3. Docentes de secundaria escribiendo sus cualidades.

Posterior a ello se generó un espacio de reflexión sobre el sentir de los docentes a partir de su experiencia, en la cual ellos iban a expresar cuál era su sentir o sentimientos que le generaban al leer las cualidades que habían escrito que lo distinguía, reconocían e identificaban.

PS1” Gracias a todo el mundo, tiene una percepción de mí que me dejan sin palabras por todo lo que dice aquí... todo lo que dicen aquí es muy bueno, hasta dan ganas de ser mejor persona, me hace sentir bien, cultísimo, amable, organizado, respetuoso, responsable, empático, sensible.

PK 1 “Fue muy fácil detectar, las cualidades de cada una la actividad me gusto por el reconocimiento al otro e identificamos como nos complementamos en el trabajo”.

Profesora PP1” Me divirtió mucho porque decía, chispas ya me la ganaron, pero me da mucha risa y mucha alegría ver cómo me perciben, te das cuenta de cómo te conocen muy bien. Me hace sentir muy contenta y satisfecha, no soy una persona de poses, me encanto como me perciben y lo que piensan de mí, eso me hizo sentir muy feliz”.

PP2. A mí también me gustó, pero entre en conflicto cuando me tocó escribirle a una compañera que lleva seis meses en la escuela y que no conozco, eso me puso a reflexionar que no nos damos tiempo para poder conocer más a nuestras compañeras y poder convivir un poco más con ellas.

En esta primera actividad el profesorado se sintió muy sorprendido del aprecio que fue demostrado por los otros; las y los maestros, como bien lo menciona Bisquerra dentro de lo que denomina conciencia emocional, se vincula en captar el clima en un contexto específico, en este caso el espacio de convivencia de las y los docentes en

cumpliendo así el propósito de crear un espacio de convivencia y confianza con el otro, reconociendo las cualidades propias y de los demás.

Momento 2. Caminata consciente

En la segunda actividad “Caminata consciente”, se le pidió al profesorado integrarse en mesas de trabajo diferentes a las de sus compañeros de sección o colegio, una vez ubicados en un nuevo espacio se les pidió ponerse de pie, tomar una respiración profunda, estirar los dos brazos, caminar con los ojos cerrados y concentrarse en sentir su cuerpo varios minutos, tomar conciencia de sus movimientos.

Posteriormente se les pidió que platicaran entre ellos acerca de cuál fue su experiencia es esta actividad, creando un espacio de reflexión con las siguientes preguntas: ¿Qué descubriste de ti?, ¿Qué aprendiste de esta experiencia? Y ¿Cómo llevarías esta herramienta a tu vida diaria?

Después se realizó la actividad de caminata consciente y se compartieron en las diferentes mesas las experiencias.

PE1-Hay quienes se pudieron concentrar más y hay quienes no, como es mi caso. Y expresa que estaba más alerta de no chocar o no estar cerca de alguien más. Por ejemplo, yo me estoy dando cuenta de mi cuerpo y soy consciente todo el tiempo, sin embargo, para algunos otros en la mesa identifican que no sienten conciencia de su cuerpo.

PE2-Para cada uno, hay un grado de conciencia quizás por eso no siempre entendemos todos lo mismo. Si todo el tiempo estás consciente de ti, el cerebro lo reconoce...

Ante las preguntas de ¿Qué aprendiste de esta experiencia? y ¿cómo lo llevarías a tu

vida diaria?, algunos docentes respondieron:

PE3- Bueno, creo que un profesor de nuestro grupo sí lo logró, creo que lo que nos pasó a la mayoría es que estábamos pendientes de cuidar a los demás, bueno es curioso, porque nos sentíamos expuestos, pero al mismo tiempo era una barrera no separarte de los demás. Creo eso de estar cuidando a los de afuera, nuestros alumnos, pero no nos cuidamos nosotros.

Mientras que otro profesor identificado como PE4- aquí estuvo muy dividido por que hubo quienes sí lograron concéntrense en la actividad y hubo otros como yo, que nos costaba trabajo y platicamos a veces sí es importante tener un espacio y piensas que todo lo que pasa en las escuela son los chicos, los directivos, no sé no hay un espacio como para ti todo va muy rápido y no tienes la capacidad para poder estar tranquilos, aunque sea sentados, haciendo algo y si es importante porque a veces si necesitamos tener un tiempo, incluso cuando nos vamos a poner a trabajar, ya que como docentes tenemos que estar al pendientes de los alumnos y es un poco complicado, no digo que se pueda pero si es difícil.

PS2- Pues yo lo que describí es que volteamos a ver nuestro cuerpo hasta que sentimos dolor, es decir le das importancia todas las cosas, pero no volteas a ver a tu cuerpo, por lo que es importante darnos ese momento, por ejemplo: cuando me siento muy estresada o presionada, trato de hacer respiraciones y ver qué tan importante ver nuestro cuerpo y nuestro sentir.

Hay otra docente quien mencionó que muchas veces se olvidan del sentir, hasta que el cuerpo tiene una reacción, o dolor le damos la importancia, mientras tanto no. Ello me hace reflexionar sobre como los docentes están muy comprometidos, dejando su persona o salud a un lado por brindar o dar atención a otros, sobre poniendo

su propio bienestar.

PB1.-Nosotros lo que platicamos en términos generales es centrarnos en que a veces nos olvidamos desde algo tan sencillo como tomar, agua, ir al baño, es constantemente la importancia de hacer eso y lo dejamos dándole prioridad a las tareas de la escuela,

PP3- Cuando nosotros hicimos la retroalimentación llegamos a la reflexión de tener cuidado, concentrarnos, ponernos muy atentos para que no nos haga daño nadie, ni nosotros le hagamos daño a nadie, tenemos una nueva dimensión entonces debemos tener mucho cuidado en esto.

PB4- En esta mesa hubo un gran debate, yo francamente me aferre en todo momento por que la instrucción era sentirnos, entonces era consciente de sentirme por las instrucciones, como tal las instrucciones eran estiren las manos y nos vamos a sentir, pero de antemano sabíamos que no podíamos golpear a nadie, de antemano eran demasiadas distracciones, porque también había amigos y queríamos saludarlos. Entonces había muchos factores que hacían que las indicaciones no se siguieran, entonces era consciente de que no era consciente, como sabes que no eres consciente, si eras consciente.

Entonces en la vida diaria tenemos muchas distracciones las cuales nos evitan tenernos presentes a nosotros mismos, pero estamos conscientes de entrar en un modo automático entonces lo que tenemos que hacer es prestarnos más atención, el cuerpo lo va a hacer por inercia, o sea nosotros a veces hasta chocamos, pero si nosotros hiciéramos estos ejercicios diarios, ya no chocaremos.

Aunado a lo anterior analizó que los docentes tienden a priorizar el cuidado de sus alumnos por encima de su propio bienestar, lo que puede llevar a una desconexión

entre sus emociones y su estado físico. Esta situación se agrava por las constantes distracciones en el entorno escolar, dificultando su capacidad para estar presentes en el momento.

Así mismo se resalta la necesidad de practicar la respiración consciente, que puede ayudar a las y los docentes a reconectar con su bienestar y fomentar una mayor conciencia corporal. Además, es fundamental y necesario que los educadores de cualquier nivel educativo tengan dediquen tiempo a reflexionar sobre su propia experiencia, permitiendo así un espacio de autoconocimiento y autocuidado que favorezcan a su propio bienestar y de quienes los rodean.

En esta actividad el docente vivió la experiencia de integrar la atención plena y la respiración buscando promover un equilibrio en la vida cotidiana para conectar con la observación y presencia plena. Sin embargo, como se menciona con anterioridad no fue fácil para todos, ello no indica que ser conscientes de nuestras emociones y sensaciones no es fácil. Como lo señala Bisquerra y Pérez (2007) requiere de la relación entre emoción, cognición y comportamiento de nosotros mismos. Por lo que es importante conocer y contar con herramientas que permitan mantener un mejor bienestar emocional y físico, teniendo un beneficio propio y para el alumnado.

Momento 3 ¿Qué necesito para estar bien?

En esta actividad se le pidió al profesorado realizar en una hoja horizontal o vertical dibujos de todo aquello que les genera bienestar en el día a día. El proporcionar espacios para compartir sus reflexiones y las cosas que generaban bienestar en el alumnado, fueron situaciones.



Fotografía 7. Los docentes expresan compartido en sus dibujos que les genera bienestar.



Fotografía 8. Los docentes expresan en donde expresan bienestar o malestar en su cuerpo.

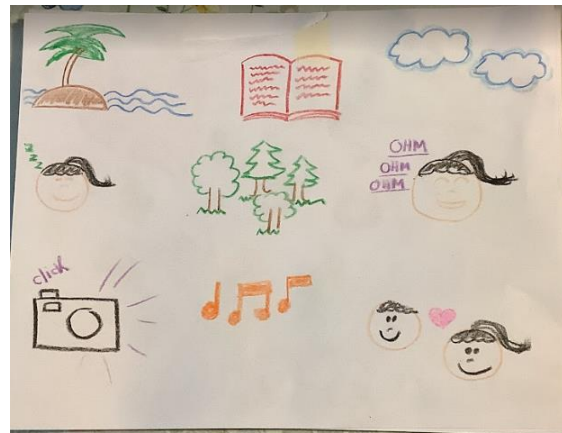
Posterior a realizar el dibujo, se le pidió al profesorado que compartieran lo que los hacía sentir bien e identificaran que había similitudes entre los dibujos de los equipos de sus mesas.

Una similitud de las que encontramos fue que siempre hay algo, la familia, un amigo, una mascota e identificamos que el no estar sólo genera bienestar.



Fotografía 9. Dibujos de situaciones que expresan los docentes les hace sentir bienestar en su día a día.

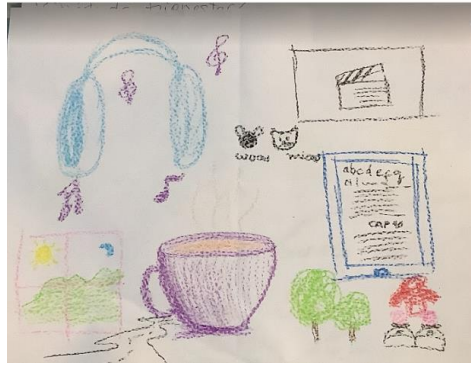
Algo en lo que coincidimos fue en que la música nos hace sentir bienestar, así como la naturaleza. Otra mesa nos compartió que la familia y el estar en clases trabajando genera bienestar. La familia, los amigos, el verde de la naturaleza, leer, música, dormir, el ir en carretera e ir disfrutando de la música y del paisaje.



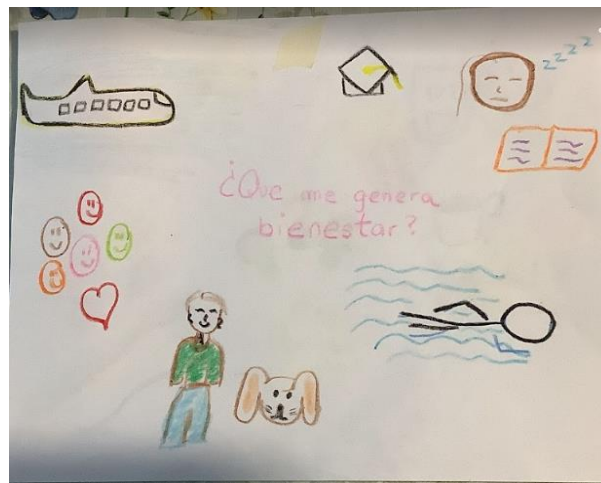
Fotografía 10. dibujos de situaciones que expresan los docentes les hace sentir bienestar en su día a día.



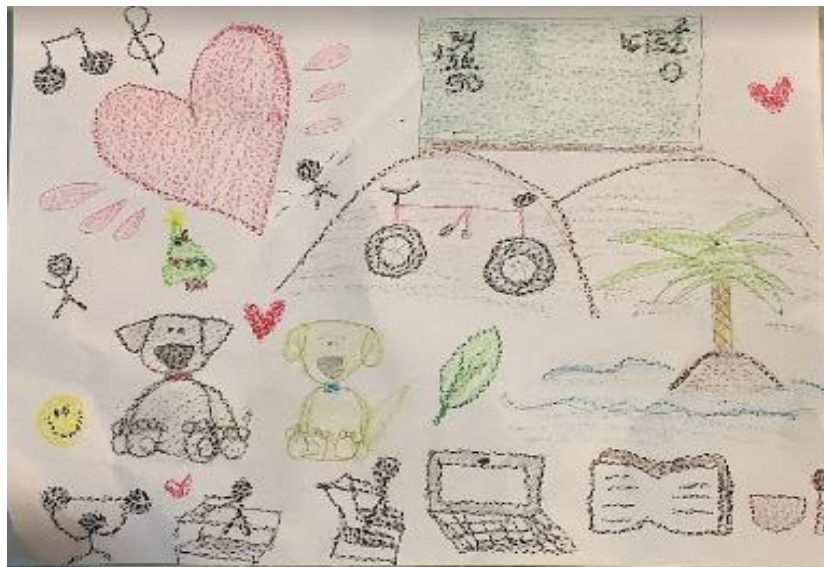
Fotografía 11. Dibujos de situaciones que expresan los docentes les hace sentir bienestar en su día a día.



Fotografía 12. Dibujos de situaciones que expresan los docentes les hace sentir bienestar en su día a día.



Fotografía 13. Dibujos de situaciones que expresan los docentes les hace sentir bienestar en su día a día.



Fotografía 14. Dibujos de situaciones que expresan los docentes les hace sentir bienestar en su día a día.



Fotografía 15 y 16. Dibujos de situaciones que expresan los docentes les hace sentir bienestar en su día a día.

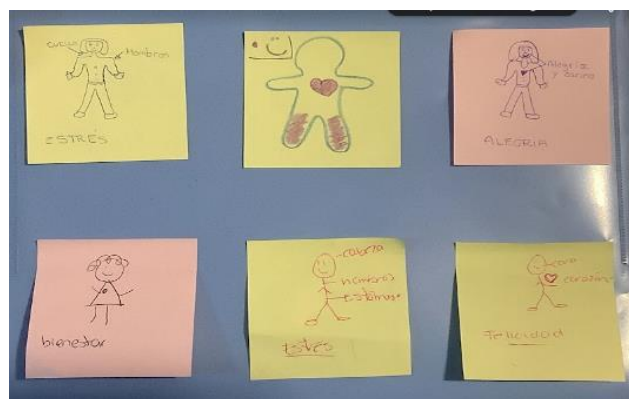
Estar en casa y comer, algunos de nosotros hacemos ejercicio. En esta mesa

coincidimos en que hay algo que nos gusta a todos y lo disfrutamos, sin embargo, no se atreven a decirlo y es el chisme, la conversación y el platicar.

Por lo que concluyo que en esta actividad denominada ¿Qué necesito para estar bien? y cuyo propósito buscaba fomentar el conocimiento y la conciencia de sí mismos, las y los docentes reconocieron aquellas situaciones, lugares, objetos, personas, momentos, músicas, que los hacen sentir en un estado de tranquilidad, de disfrute y alegría que los acompaña a sentir bienestar, por grandes o pequeños que sean los momentos lo que favorece en gran medida a su estado emocional. Pero también el ser escuchado y poder compartir con los demás es un espacio que también para algunos docentes les genera o transmite tranquilidad y desarrolla la capacidad de establecer relaciones positivas con otras personas. Como lo menciona Bisquerra y Pérez (2007) dentro de dentro de la dimensión de la competencia social.

Momento 4. Transformando emociones

Finalmente, en la actividad “Transformando emociones” se les entregó a las y los docentes dos hojas de pos-tic un color amarillo y una de color rosa en las que se les pidió dibujaran el contorno de su cuerpo, posteriormente se le solicitó que con una crayola marcarán la parte del cuerpo sentía estrés o malestar en una sola hoja.



Fotografía 5. Dibujos donde los docentes expresan en donde expresan bienestar en su cuerpo o malestar.

En un segundo momento se le requirió al profesorado que se colocará de forma cómoda en su lugar, cerrará los ojos y evocará durante algunos minutos aquello que en su vida los hace sentirse felices, instantes, lugares, familia. Posteriormente, evocando aquello que les generó un sentimiento de alegría y felicidad, se les pidió dibujaran en que parte de su cuerpo sentían una sensación de bienestar o de tranquilidad.



Fotografía 6. Dibujos donde los docentes expresan en donde expresan bienestar en su cuerpo o malestar.

Estas son imágenes de diversos profesores que realizaron sus dibujos de la parte del cuerpo en donde sentían estrés y los lugares del cuerpo donde se evocaba un pensamiento positivo o de felicidad y que identificaba en su cuerpo. Una vez realizados las dos siluetas se les preguntó que había sido más fácil identificar las partes del cuerpo donde se genera estrés o felicidad, estos fueron algunas de las reflexiones realizadas por los profesores...

PP3. Para mí lo que más facilitó fue reconocer dentro del cuerpo el estrés, creo que la felicidad se va evocando por momentos o situaciones [...]

PP4. Como bien nos decían, nos cuesta trabajo reconocer o darnos espacios de nuestro sentir, hasta que no nos duele algo no nos ponemos atención o nos miramos [...]

Considerando los comentarios de PP3 y PP4 reflexiono que es necesario que los docentes tengas espacios dentro de sus horarios laborales que les permitan tener un tiempo o actividad que favorezca a la disminución del estrés generado en los espacios áulicos o la comunidad contribuyendo a desarrollar un mejor desempeño y ambiente armónico en las clases con el alumnado.

Esta última actividad tuvo como propósito el poder visualizar y tomar conciencia de como nuestras emociones se reflejan en el cuerpo, tanto en emociones aflictivas, como emociones positivas, permitiendo mostrar que depende mucho de nuestras competencias para la vida y el bienestar docente.

Pizarrón “Con sentido al bienestar”

Para concluir con la actividad se formó e integró el pizarrón “Con sentido al bienestar” el cual se destinó para que el profesorado, integrará todas aquellas evidencias del trabajo realizado tanto de la identificación corporal del estrés, como aquellos momentos que evocan alegría y el reconocimiento de aquellas cosas, momentos o situaciones que promueven bienestar a lo largo del desarrollo de las actividades que se efectuaron momentos antes, y que permiten hacer un mapeo visible para ver en donde están y que les hace sentir bienestar, pero también es un espacio de reflexión que invita a las autoridades educativas del plantel a mirar a sus docentes, sus necesidades, su bienestar para que con su bienestar contribuyan al del propio alumnado

y comunidad escolar.

El desarrollo de estas intervenciones estuvo acompañado de herramientas para promover el fortalecimiento del bienestar en el profesorado, ya que éste influye en las prácticas para generar ambientes de convivencia armónica, pacífica y sobre todo que contribuya al bienestar propio y de los demás.



Fotografía 18. Visibilización del sentir docente, resultado de las actividades participativas.

Reconocimiento de experiencias y aprendizajes de los docentes.

En el colegio ubicado al sur de la Ciudad de México donde se llevó a cabo el dispositivo de intervención, el profesorado tuvo una disposición importante, para participar en las actividades; se sintieron visibilizados y pudieron compartir su propia experiencia y su sentir, un docente nos compartió “uno de los profesores mencionaba que estas actividades permitieron crear espacios de diálogo y escucha entre cada uno de nosotros, lo que no sucede en un día normal por las actividades de cada uno de nosotros”:

Espacios que no son siempre posibles sobre todo en las dinámicas de trabajo que se presentan en el colegio de manera diaria en cualquiera de sus niveles educativos.

De hecho, en las mesas de trabajo expreso una docente” Me divirtió mucho porque decía, chispas ya me la ganaron, pero me da mucha risa y mucha alegría ver cómo me perciben, te das cuenta de cómo te conocen muy bien. Me hace sentir muy contenta y satisfecha, no soy una persona de poses, me encanto como me perciben y lo que piensan de mí, eso me hizo sentir muy feliz”.

Además de que los profesores reflexionaron en diferentes momentos acerca de las actividades, muchos de ellos compartieron aspectos sobre su vida personal y expresaban que los hacía sentir bien y que disfrutaban de todo aquello que les causaba bienestar.

Un profesor menciona “hay algo que a todos los adultos les gusta, lo disfrutan y les hace sentir bien es el chisme”, explicando más claramente que el generar espacios de platica, dialogo o una conversación con los demás docentes a ayuda a sacar todas esas emociones, tensiones o preocupaciones que se tiene y que eso relajaba y hacía sentir muy bien”.

Otro aspecto interesante que se destacó dentro de las actividades fue al finalizar el pizarrón del “Con sentido al bienestar” en él se incorporaban los dibujos de lo que les causaba bienestar en su vida diaria, pero también dibujaron la silueta de las partes donde se manifestaba el estrés o los malestares en su cuerpo, así como las partes en donde su cuerpo se sentía bien al tener pensamientos positivos o evocar alegrías y tranquilidad, este pizarrón permitió ser una radiografía de cómo nos vemos, como nos ven y como muchas veces dentro de la comunidad tenemos sentires y preocupaciones muy similares.

El camino recorrido para la construcción y desarrollo de mi dispositivo de intervención.

Durante el proceso de desarrollo del dispositivo de intervención se me permitió participar en la aplicación de los instrumentos en la fase de diagnóstico y así poder recolectar la información del sentir y la experiencia de cada uno de los docentes en el proceso de clases en línea e híbridas, así como el regreso a clases presenciales, en este trascurso tuve la posibilidad de poder llevar a cabo actividades participativas para el profesorado en juntas de consejo técnico o en horarios extracurriculares, eran los espacios donde me lo permitían ya que los docentes se encontraban reunidos. Es importante mencionar que por parte de la misma escuela empezaron hacer capacitaciones con procesos que favorecieran al personal docente, como una clase de yoga la cual se llevó a cabo en una junta de consejo técnico, así como actividades de inteligencia emocional para el reconocimiento de emociones y trabajo con los niños, Sin embargo por cuestiones de tiempo los directivos fueron priorizando las necesidades de orden administrativo y pedagógico que en su momento ellos iban teniendo por lo que se abandonaron las practicas que favorecían la situación emocional del profesorado y se continuaron capacitaciones o pláticas sobre las diferentes fundaciones que participan en la escuela como Fundación en Movimiento, esta fundación promueve en el alumnado y comunidad educativa la convivencia con el propósito de que la escuela esté libre de bullying. Otra Institución que participó en los espacios de formación docente fue “Saltando por hambre” (la cual recauda fondos para personas con necesidades educativas especiales, NEE) entre otras. Sin embargo, eso pasó rápidamente ya que la escuela al ser una empresa que presta servicios educativos, priorizo las capacitaciones para tener talleres relacionados con las metodologías que se maneja en la institución, organizar eventos en el que los padres asisten como son la Feria del Arte, la Ciencia y

Tecnología (FACT), los cierres unidad (Bachillerato Internacional) IB, que son la demostración del desarrollo de habilidades y conocimientos que los niños van adquiriendo durante un proceso de investigación de un mes sobre una temática específica pero relacionado los contenidos curriculares y transdisciplinarios al participar en las actividades los profesores de especialidades como lo son: Organik, (Laboratorio), arte, TLP (Tecnología, Literatura y Producción) e informática, capacitaciones de Bachillerato Internacional, capacitaciones en donde se fomentaban los derechos de los niños. También por la demanda de trabajo del profesorado, como las planeaciones, subir calificaciones, hacer planificadores IB, participar como mentores de los alumnos de sexto grado en la investigación de alguna temática específica, llevar seguimientos o incidencias de algunos que tengan alguna situación conductual y de barrera de aprendizaje, suplencia en la ausencia de un docente, calificar en horas libres o tener citas con papás en esos espacios, elaboración de portafolios digitales de las evidencias de los niños a lo largo del trimestre, guías de evaluación con los compromisos del alumnado para su siguiente trimestre por lo que por priorizar las demandas de trabajo institucionales, se fue soltando la atención o mirada hacia beneficios para los docentes como el propio bienestar.

Otro ejemplo del valor que otorgan las autoridades al bienestar docente fue que, en abril de 2024, la dueña de la escuela convocó al profesorado a una junta al término del horario escolar con el motivo de hacerles saber “que la escuela no es un espacio donde los profesores deban estar relajados, sino que es una escuela donde todo mundo tiene cosas que hacer y todas las miradas deben de estar puestas en el alumnado”. Esta situación causó sorpresa, ya que desde el punto de vista del profesorado siempre están atentos a los niños y tienen que hacer magia para organizar sus tiempos y poder hacer todo lo que se les pide, para el tiempo que se les pide, hasta

en casa, olvidándose de sus necesidades propias y tiempos que corresponden a su vida personal.

Estas prácticas en las que se ve reflejado el significado que tiene el bienestar de las profesoras y los profesores, es un factor importante que puede explicar el por qué no se me permitió continuar con las actividades programadas en mi propuesta de intervención. El que la escuela se conciba como empresa tiene la misión de solo producir resultados, lo cual genera que se olvide que las y los docentes somos humanos y trabajamos con alumnas y alumnos que también son humanos que se están formando para una vida llena de retos y experiencias. Ello evidencia cómo es que algunas escuelas dejan de ver la dimensión humana de las y los docentes.

Hacia la construcción de mi bienestar como docente y del bienestar de mi alumnado.

En este dispositivo de intervención hemos revisado la importancia que tiene el bienestar de las y los docentes como un elemento que les permite generar prácticas de convivencia que, a su vez, promuevan el bienestar de sus alumnas y alumnos y con ello se generen relaciones basadas en el conocimiento de los demás, el aprecio por el otro, la empatía y la solidaridad.

Como se había mencionado anteriormente, el bienestar de las y los docentes, es un elemento que poco visibiliza, por lo que en muchos casos no se considera importante y por ende poco se promueve su desarrollo en la escuela, aun cuando la experiencia de la educación a distancia por la emergencia sanitaria puso de manifiesto la importancia de atender este aspecto, poco se trabaja en ello. En la escuela en donde desarrollé mi dispositivo, esta situación se evidenció de manera constante, al privilegiar aspectos a trabajar de índole académicos y administrativos y lo cual limitó de manera

significativa la posibilidad de desarrollar mi propuesta de intervención para trabajar con el colectivo docente estrategias que permitieran construir individual y colectivamente formas de construir el bienestar propio y del grupo.

A pesar de la imposibilidad de llevar a cabo mi propuesta de intervención, la revisión conceptual y la experiencia que sustenta este dispositivo muestra la importancia de que las y los docentes desarrollen habilidades socioemocionales que les permitan construir su bienestar y así tener herramientas para promover el bienestar de sus estudiantes como elemento para generar relaciones de convivencia armónicas.

Como una alternativa para contribuir a la construcción del bienestar docente diseñé una herramienta digital llamada “Hacia la construcción de mi bienestar como docente”. Esta herramienta pretende ser un espacio en donde las y los docentes encuentren diferentes recursos encaminados a promover habilidades socioemocionales para promover su bienestar y el de sus alumnas y alumnos. En cada uno de los espacios de la herramienta se podrá encontrar información, así como actividades y materiales que las y los docentes podrán trabajar de manera autodidáctica y a su vez encontrar recursos y materiales que, con solo descargarlos, serán estrategias para trabajar con sus alumnas y alumnos en el aula que permitan el desarrollo de diferentes habilidades que contribuyan a construir su bienestar.

Considerando que las y los docentes tienen el derecho a su bienestar, esta herramienta es un recurso valioso que pueden utilizar en el espacio y el momento que puedan destinar para ello, interactuando con los materiales y realizando las actividades que se proponen. Esta herramienta fue elaborada en una plataforma gratuita llamada Wix que permite desarrollar páginas web acordes a las necesidades de los diseñadores de contenido. En el siguiente enlace se muestra la herramienta digital “Hacia la construcción de mi bienestar como docente”.

<https://convivenciapaz23.wixsite.com/my-site-1-1>

El profesorado puede tener acceso a la herramienta sin dificultad, ya que es una página web abierta al público.

Esta herramienta, no está terminada al cien por ciento, ya que está pensada para que las y los docentes puedan compartir recursos y actividades acerca de las temáticas que se abordan sobre el bienestar. Por ello, en cada apartado se podrá encontrar la opción de “compartir materiales”. La página se puede enriquecer para seguir creciendo según las necesidades e innovaciones del profesorado enfocadas al bienestar. Se puede ingresar a cualquier hora, no requiere registrarse en ella para obtener algún acceso y ello permite que el mismo profesorado pueda compartir la página con sus compañeras y compañeros docente interesados en el tema.

Desarrollo de la herramienta digital

Encuesta Nacional de Consumo de Contenidos Audiovisuales (ENCCA 2019), se señala que: el consumo de contenidos audiovisuales por internet se incrementó en un 46%. La encuesta reflejó además que la plataforma más utilizada es YouTube (77%), seguida por Netflix (27%); y el dispositivo que más se usa es el teléfono celular (81%). (IFT, 2018). Por lo que es importante tomar en cuenta que los medios audiovisuales son ahora un elemento primordial de información en la sociedad, además cuenta con alcance significativos. En este sentido, la herramienta digital “Hacia la construcción de mi bienestar como docente” es una opción que ofrece contenidos y actividades audiovisuales que son accesibles y se convierten en una herramienta para el desarrollo personal y profesional de las y los docentes.

Esta herramienta se diseñó para el profesorado de educación primaria, sin embargo, ésta puede ser utilizada por todas las y los docentes interesados en promover

y procurar su bienestar y contar con herramientas que les permitan reforzar las habilidades socioemocionales en sus estudiantes.

Las y los docentes podrán desarrollar su propio bienestar de manera autogestiva, identificando y desarrollando habilidades para la vida, partiendo desde los intereses de cada uno. La herramienta considera opciones desde el reconocimiento de las emociones, hasta las habilidades sociales para promover una mejor convivencia y bienestar del profesorado. A continuación, se hace una breve descripción de la página web desarrollada para el profesorado. Misma que se clasifica en seis secciones:

I. Bienestar, un camino hacia tu interior



La página principal nos ofrece una breve presentación e invitación de manera general al profesorado donde se describen las actividades que se ofrecen, así como el poder recopilar su opinión sobre, ¿qué es bienestar?

Posteriormente se muestran cuatro secciones:

I. Mis emociones, II. Respira, III. ¿Qué tal estamos hoy? IV. Habilidades sociales,

A cada sección puedes ingresar tanto por la página principal como por el menú. Es importante mencionar que dentro de cada una de las secciones se encuentran materiales que están disponibles para descargar en pdf.



I. Mis emociones.

En esta primera sección podrás encontrar herramientas que te permitan identificar algunas de las emociones que se presentan en tu día a día.

II. Respira.

Esta sección muestra estrategias de autorregulación para el profesorado, permitiendo así detectar las reacciones que puede llegar a tener y en caso de ser aflictivas como poder trabajarlas para que se conviertan en positivas.

III. ¿Qué tal estamos hoy?

Esta sección, se centra en la autoestima del profesorado y sobre cómo se mira, que aprecio y reconocimiento tiene sobre sí mismo. Ya que hay momentos en los que estamos muy presentes y hay otros en los que nos olvidamos de nosotros mismos, ¿hoy tú cómo

IV. Habilidades sociales de vida y bienestar

En este apartado se identifica el papel de la escucha y de la responsabilidad las cuales son parte de las habilidades sociales, así como otras habilidades que muchas veces conocemos, como comunicación no verbal entre otras...

II. Un recorrido por el diseño de la herramienta

Para realizar esta herramienta digital, se tomaron en cuenta las cuatro dimensiones que conforman el modelo teórico de inteligencia emocional de Bisquerra, además se adaptaron materiales enfocados a cada una de las dimensiones, algunos fueron tomados de páginas interactivas y otros fueron de elaboración propia. Los materiales se encuentran en formato digital PDF.

El propósito de ofrecer esta herramienta es que el profesorado t de manera autogestiva, el uso de esta, así como poder descargar las actividades que se encuentran en archivos pdf, proyectarlos o trabajarlos solo en hojas en los espacios áulicos para ellos mismos o para poder modificar y usarlos para el alumnado.

La página principal se acompaña del título “Un camino hacia ti”, se buscó este título ya que uno de los objetivos de este dispositivo es promover que el profesorado dentro de su vida personal y profesional desarrolle habilidades para favorecer su bienestar de una manera autogestiva.

Bien-estar, un espacio para ti

Este espacio está destinado para ti querido docente, sabemos que el día a día está lleno de retos, de toma de decisiones con los demás, es por ello que esta página está dedicada a tu bienestar, mismo que se refleja en nuestro entorno personal como profesional.

Sabernos que muchas veces nuestro tiempo para pensar en nosotros es reducido, ya que como docente siempre se está atento al alumnado y todas aquellas situaciones administrativas, sin embargo, es muy importante estar bien con nosotros mismos.

Como funciona este espacio dedicado a ti, se encuentra dividido en secciones en ellos encontrarás recursos para trabajar tu bienestar favoreciendo el reconocimiento de emociones, autorregulación, autonomía personal, y habilidades sociales, por medio recursos para ti y el alumnado.

Bienvenido y a disfrutar este hermoso viaje a tu bienestar...

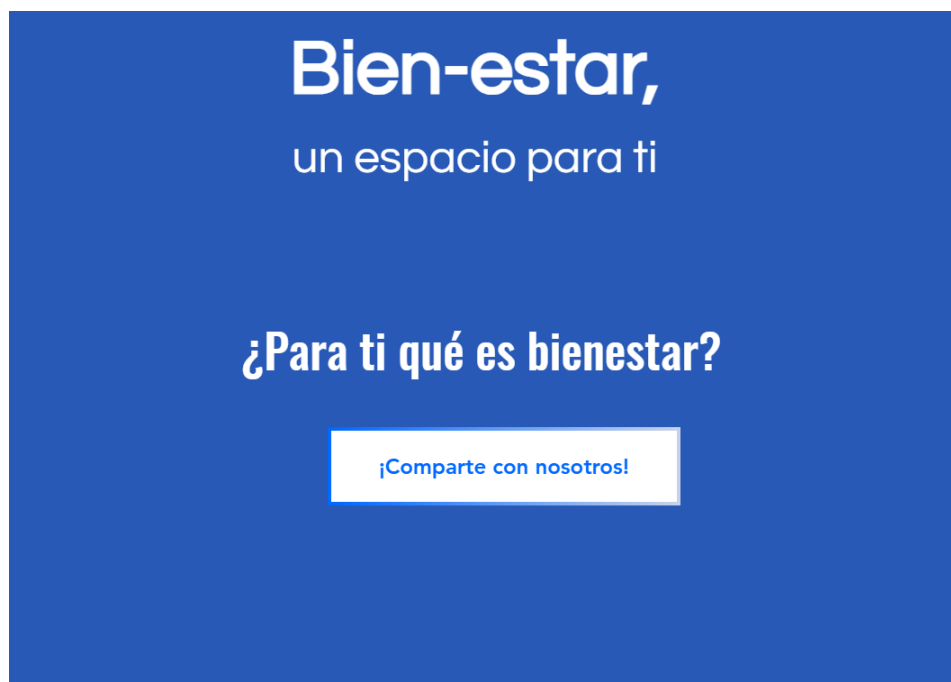


Imagen 3. Página inicial de la herramienta digital

En esta sección se les da la bienvenida a las y los docentes explicando que es

un espacio para ellos en donde pueden encontrar recursos que pueden favorecer el desarrollo de habilidades para la construcción de su bienestar tanto personal como profesional.

En la siguiente sección de la misma página se muestra un interactivo en el que se le da clic y despliega un Padlet, (la cual es una plataforma gratuita que permite desarrollar actividades colaborativas en línea), en este caso se usó con un muro en el que se pregunta ¿para ti qué es el bienestar?, en esta sección el profesorado podrá compartir su sentir sobre qué es el bienestar. Posteriormente en la parte inferior se muestran las cuatro secciones con la breve sinapsis de lo pueden encontrar en cada uno de los apartados o menú de las páginas mismas que se relacionan con las cuatro dimensiones de la inteligencia emocional propuestas por R. Bisquerra para que conozca dichas herramientas y realice actividades que le permitan desarrollar las habilidades propuestas. A continuación, se muestran imágenes de cada una de las secciones:

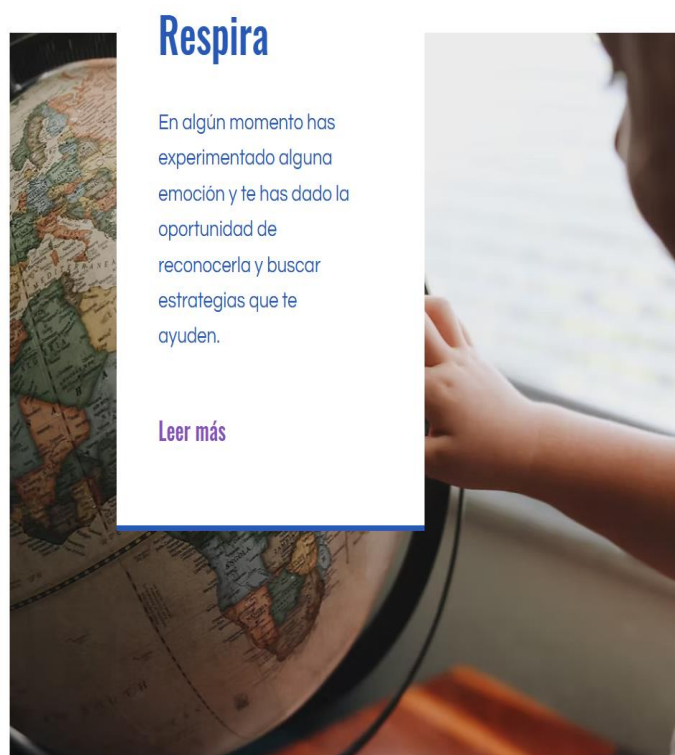




Imagen 4. Secciones de la pagina web

Estas cuatro secciones, para que fueran atractivas para los usuarios, se les nombro de una forma amigable permitiendo así dar cercanía a las situaciones reales que vivimos los docentes.

- Mis emociones corresponden a la conciencia emocional.
- Respira hace énfasis en la regulación emocional
- ¿Qué tal estamos hoy? se alinea con la autonomía personal y finalmente,
- Habilidades sociales son las competencias sociales, para la vida y el bienestar.

III. Mis emociones

En esta sección se aborda la primera dimensión conocida como conciencia emocional, tiene como propósito que las y los docentes exploren los recursos que se muestran y reflexionen sobre todas aquellas emociones que se presentan en nuestro día a día, no dejando de mencionar que ninguna emoción es negativa, simplemente a

veces no tenemos las reacciones adecuadas o no sabemos manejarlas. Es por ello se propone el video de la Dra. Rosa Rabbani, psicóloga social que narra un cuento donde muestra la importancia del autoconocimiento. En este apartado también aparece un botón que, al activarlo, descarga un archivo PDF en el que se solicita que se escriban todas aquellas emociones que se conocen. Partiendo del reconocimiento de las emociones que se experimentan, permitirá identificar las emociones más presentes en nosotros.

En el siguiente enlace se puede consultar este apartado: [Mis emociones | My Site](#)

Mis emociones

En el día a día podemos experimentar una diversidad de emociones que recorren nuestro cuerpo y algunas de ellas no reconocemos por que sucede o no nos damos el tiempo para identificarlas o realmente darnos la oportunidad de conocerlas y conocernos a nosotros mismos, ya que las dinámicas en casa y en el trabajo impiden que nos demos un tiempo para nosotros y nuestras emociones.

Pero sabías que las emociones aflitivas a corto, mediano o largo plazo pueden generar algún malestar impidiendo así disfrutar de una bienestar físico y emocional, el cuerpo nos va hablando y se van reflejando los malestares como el enojo, el miedo, la tristeza...

Es por ello que de manera autogestiva te compartimos algunos recursos esperando sean útiles y benéficos para poder ir construyendo tu bienestar.

¡Comenzamos!

Te has sentido a pensar ¿cómo están tus emociones en casa y en el trabajo?

Te invitamos a realizar este quiz

Quiz



Diapositiva 1.

Preguntita 1/5

Cuando estoy compartiendo con mis amigos o amigas siento

Puedes seleccionar más de una respuesta

Ansioso Feliz No pienso en nada

Enviar

Diapositiva 2

Preguntita 2/5

Cuando cumplo con todos mis objetivos propuestos siento

Puedes seleccionar más de una respuesta

Felicidad Estrés Tranquilidad

Enviar

Diapositiva 3

Preguntita 3/5

Cuando estoy cansada o cansado siento

Puedes seleccionar más de una respuesta

No siento nada Estresado Incertidumbre

Enviar

Posteriormente se plantea la pregunta ¿En qué emociones te gustaría trabajar?, ya que muchas veces nos enfocamos más a todas aquellas emociones aflictivas. El conocerlas nos permite tomar conciencia de nuestras propias emociones, es por ello por lo que esta sección busca favorecer con herramientas los contextos donde el profesorado se enfrenta.

IV. Respira

En este apartado la regulación emocional la nombramos como respira y fue nombrada así porque cada que tenemos una emoción, sea aflictiva o positiva, una de las mejores recomendaciones es respirar para poder autorregularnos, es decir controlar nuestros impulsos, ya que muchas veces, las emociones que experimentamos nos hacen tomar decisiones equivocadas, responder de manera tal que podemos lastimar u ofender, o simplemente nuestros miedos o pensamientos nos llevan a no tener una buena salud y bienestar. Bisquerra expone que la autorregulación "se refiere a la capacidad de utilizar las emociones adecuadamente para lo que se requiere ser consciente de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener estrategias eficaces de afrontamiento y la capacidad de autogenerar emociones " (Bisquerra, 2007).

En el siguiente enlace se puede consultar este apartado: [Respira | My Site 1](#)

Asimismo, en esta sección se comparte un esquema donde se muestran diferentes contextos como la casa y el trabajo entre otros, para que el profesorado identifique en donde las emociones se manifiestan más y cuáles son.

A continuación, se muestran tres fichas con tres emociones diferentes: enojo, tristeza y miedo, en cada imagen de estas se descargan recursos, en los que busca un espacio de reflexión donde el docente identifique las reacciones que tiene al

experimentar esa emoción y después se propone escribir tres recomendaciones para la autorregulación.

Asimismo, en esta sección se ofrecen recomendaciones para manejar el enojo, que muchas veces puede ser causado por el estrés, situaciones conflictivas, o dinámicas del día a día.

Posteriormente en esta tercera sección llamada ¿Qué tal estamos hoy? se hace alusión a la dimensión de autonomía personal propuesta por R. Bisquerra. En ella se considera la autoestima, en donde se promueve hacer una introspección de cómo nos vemos, cómo estamos, ver cuánto nos automotivamos, y cómo tomamos una actitud ante la vida. También se integran dos recursos audiovisuales y un cuento en el que pueden ver las características de diversos animales y a partir de ellos se propone realizar ofreciendo una reflexión entre cuentos, videos de Psicólogos especialista y una serie de preguntas que permiten hacer una autorreflexión.



Respira

Queda has sentido, miedo, alegría, angustia, incertidumbre, felicidad... toda una revolución de emociones, pero no todas estas emociones nos producen sensaciones positivas por eso debemos de tener herramientas que nos ayuden a favorecer o a desarrollar una inteligencia emocional.

En esta sección te compartimos algunos materiales que puedes tomar en cuenta para realizar una introspección hacia las emociones que llegas a presentar y que hacer para que aquellas que son afectivas se conviertan en espacios para fortalecer tu ser y generar bienestar.

En este esquema lo puedes resolver con una hoja o si deseas imprimir, te mostramos los contextos donde se pueden presentar con mayor frecuencia emociones afectivas.



Recurso

A continuación se presentan recursos que nos permiten reflexionar sobre que hacemos en ciertos momentos donde se manifiestan situaciones.

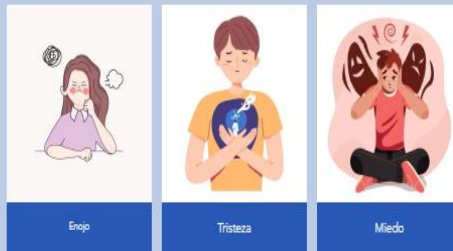


Imagen 6. Página web sección

Recomendaciones para manejar el enojo

Recomendaciones para manejar el enojo



Identifique los pensamientos negativos, y sustitúyalos por positivos.
• Acepte las cosas que no se pueden cambiar.
• Dése un tiempo fuera. Suena a cliché, pero cuente hasta 10 antes de actuar.

Dese un espacio. Retírese de la persona con la que está enojado hasta que su frustración disminuya un poco.
• Una vez que se sienta más calmado, exprese su enojo de manera adecuada.
• Haga un poco de ejercicio.



• Piénsalo cuidadosamente antes de decir cualquier cosa.
• Busque una solución al problema en lugar de enfocarse solo en pensar qué las hizo enojar.

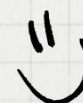
Haga declaraciones en primera persona para disminuir las tensiones con la otra persona. Por ejemplo, es mejor decir "yo estoy molesto porque no respeta la habitación".



no redonde sobre la misma situación más de lo necesario. El perdón beneficia a ambas partes en una discusión. Además, recuerda que es poco realista esperar que las otras personas hagan justo lo que usted quiere.



Use el humor para relajar las tensiones, pero evite el sarcasmo.
• Practique técnicas de relajación como la respiración profunda, la relajación muscular, la visualización de una escena relajante o la repetición de una palabra o frase que lo tranquilice.



V. ¿Qué tal estamos hoy?

En la cuarta sección denominada las habilidades sociales, las cuales corresponden a la dimensión de habilidades sociales de vida y bienestar, se ofrecen recursos con el propósito de que el profesorado interactúe e identifique aquellas habilidades sociales que tiene desarrolladas y aquellas que le faltan por desarrollar, generando así espacios de reflexión y la identificación de áreas de oportunidad para trabajar por su bienestar.

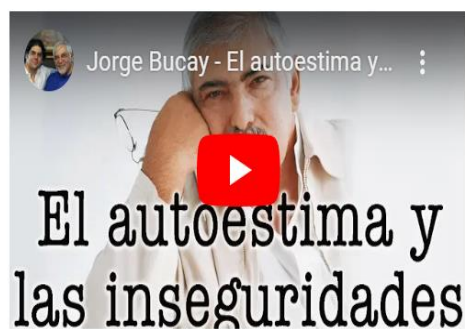
Esta herramienta busca fortalecer en las y los docentes las habilidades que le permitan construir su propio bienestar a corto y largo plazo, es decir, desde poder hacer un ejercicio de respiración hasta un trabajo de autoconocimiento, ya que la vida cotidiana de la docencia es demandante y puede generar alto grado de estrés.

¿Qué tal estamos hoy?

¡Sí! que tal estamos en el autoestima, ¿nos automotivamos? o no nos da tiempo de pensar en nosotros, por cumplir con las exigencias del día en casa y en el trabajo.

Sabes que el autoestima es uno de los aspectos más importantes para poder tener bienestar, el que nos automotivemos y realicemos cosas que apreciamos nos ayudan a fortalecer nuestro bienestar.

Te comparto estos videos esperando se pueda construir un espacio de reflexión permitiendo así fortalecer tu bienestar.



Cuento: adivina a quien encintré en mi

1



2



Actividad

En el cubo nos aparecen unas preguntas sorpresa.



Imagen 7. Página web de la sección

Finalmente, en este apartado denominado “Habilidades sociales” se proponen recursos audiovisuales tanto al profesorado como al alumnado para promover espacios de bienestar y convivencia. El apartado "Recursos alumnado" no está incluido dentro de las dimensiones propuestas por el Dr. Bisquerra, pero es importante destacarlo ya que el profesor tiene como tarea procurar el bienestar de sus estudiantes. Esto no sólo favorece su desarrollo personal y profesional, sino que también les permite crear un ambiente armónico y saludable en el aula, promoviendo así un mejor desempeño académico y emocional de los alumnos.

Habilidades sociales de vida y bienestar

La vida siempre nos da retos, ellos pueden estar relacionados en nuestra vida personal o profesional o al destino, sin embargo muchas veces tenemos la capacidad de ir desarrollando habilidades para ir resolviendo.

En esta ocasión te comparto este interactivo, en el cual te pido arrastres al centro las habilidades que consideras tienes desarrolladas y fuera del centro aquellas en las que necesitas fortalecer.

Quiz

Imagino que has tenido experiencias, así como retos que tienes que resolver en lo inmediato, en el siguiente botón encontrarás algunas preguntas las cuáles te pueden apoyar a identificar y reflexionar sobre como fluyen los retos.

A continuación, se muestra el contenido del Quiz:



Diapositiva 1.



Diapositiva 2.



Diapositiva 3

Imágenes del apartado habilidades sociales

Imagino que has tenido experiencias, así como retos que tienes que resolver en lo inmediato, en el siguiente botón encontrarás algunas preguntas las cuáles te pueden apoyar a identificar y reflexionar sobre como fluyen los retos.



También es descargable el archivo o puedes usar una hoja blanca con las preguntas.

Recursos adicionales



Política de Privacidad

Recursos del alumnado

Los recursos audiovisuales que se comparten son videos en YouTube sobre:

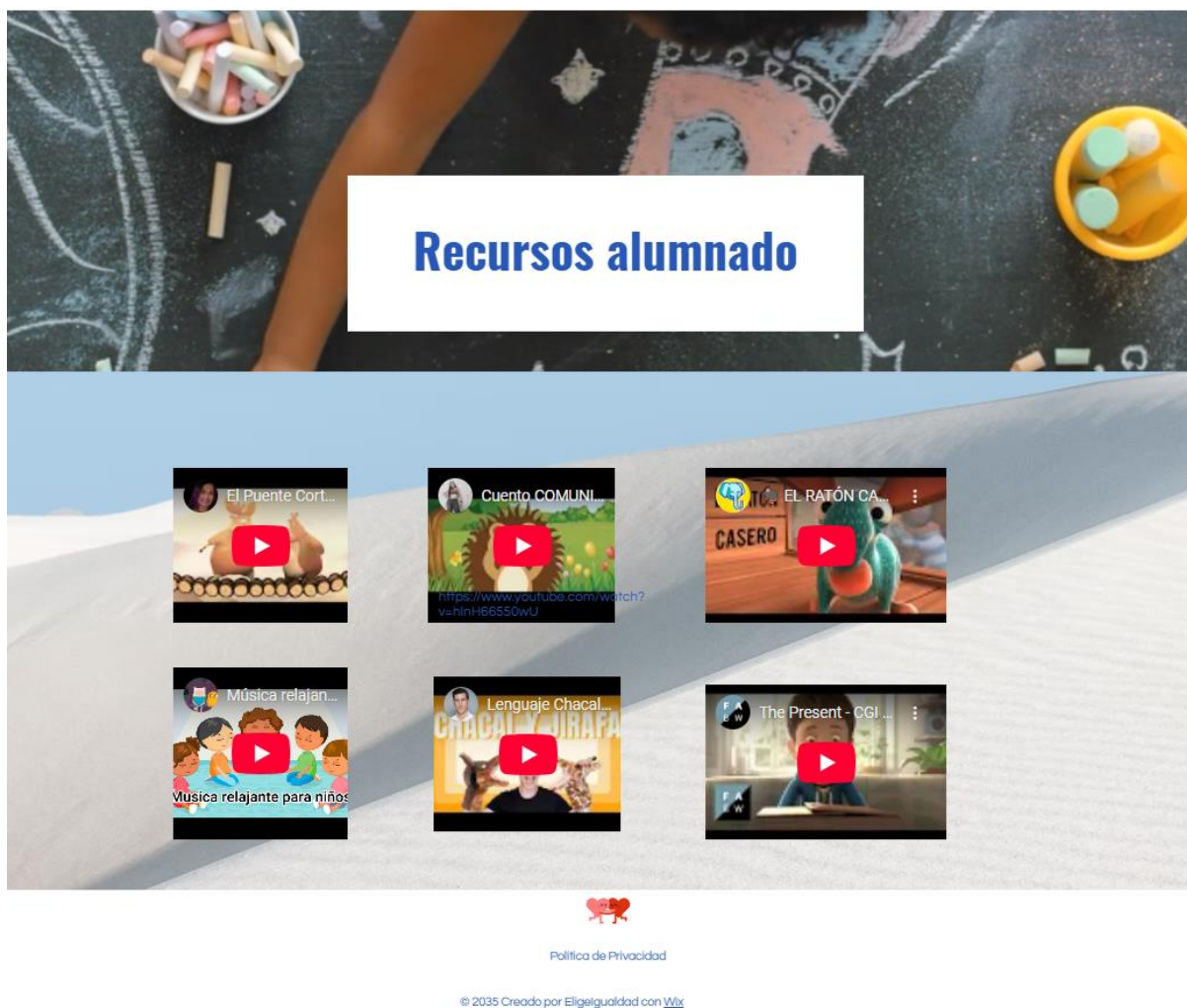


Imagen 9. Página web de la sección recursos adicionales alumno.

- Resolución de conflictos.
- Comunicación no violenta.
- Música de relajación para niños.

- El monstruo de las emociones.
- La empatía...entre otros.

Capítulo VI

Reflexiones finales sobre la construcción y desarrollo del dispositivo de intervención.

Este trabajo a lo largo de su diseño y desarrollo se fue modificando, lo cual confirma que la investigación-acción no es lineal. En el camino de construcción de este dispositivo se presentaron diversas situaciones que me implicaron generar reflexión sobre la experiencia para ajustar o modificar el proceso con la finalidad de aproximarme al propósito que me había planteado; ejemplo de ello, es el hecho de que un factor que me decidió a iniciar este dispositivo fue la experiencia educativa ante el COVID19, la cual dictó dinámicas que llegaron para quedarse como fueron los cambios en las formas de interacción social en los espacios áulicos, así como los cambios en la practicas escolares para dar continuidad al proceso de enseñanza y aprendizaje, lo que al ser una situación nueva e inesperada para todos y en especial para las y los docentes cada día representaba retos diferentes que hizo que el diseño y desarrollo de este dispositivo requiriera de gran capacidad de apertura y flexibilidad para considerar los cambios, principalmente en lo referente a la propuesta de intervención.

Algo que aprendí en el desarrollo de este dispositivo y en mi experiencia profesional, es que el profesorado debe de contar con las habilidades socioemocionales que le permitan fortalecer su propia persona y todas aquellas acciones que se involucren con el contexto escolar o en la comunidad, ya que, si el docente cuenta con ellas o busca de ellas para fortalecer su práctica diaria puede generar espacios de convivencia más armónicos y democráticos creando así espacios de bienestar, tanto

para él o ella como para su alumnado.

Las aportaciones de Bisquerra (2022), me inspiraron para iniciar este trabajo, partiendo de la idea que expone sobre “El bienestar del cuerpo docente debe ser un objetivo permanente en los centros educativos, debería de ser un rector para la calidad educativa y socioemocional del profesorado y alumnado”. Otro de los autores que me inspiraron en la construcción de este trabajo quienes también estaban documentando el proceso de pandemia en la educación asociado a la experiencia socioemocional de las y los docentes fueron Nashiki-Angulo, R.M. y Pérez-Estrada, G. (2020), Bisquerra (2020), Tobón y Santos (2020).

Nashiki-Angulo, R.M. y Pérez-Estrada, G. (2020), exponen las necesidades específicas del docente en la actualidad. Entre ellas., destacan que para las y los docentes trabajen en su bienestar es preciso considerar:

1. Practicar la escucha sensible y empática contigo mismo y tus estudiantes.
Una forma de hacerlo es permanecer presente y dispuesto a escuchar y atender al estudiantado en sus dudas e inquietudes respecto de los temas y actividades del curso. Eso transmite seguridad y manifiesta acompañamiento en el proceso de aprendizaje.
2. Dedicar un tiempo de la clase a no revisar contenido académico sino al intercambio de experiencias en este periodo y las alternativas y opciones realizadas para atenderlas o solucionarlas. Así también puede destinarse tiempo no al aprendizaje del contenido en sí mismo, sino a las estrategias y formas de gestionar el tiempo y los aprendizajes.

3. No esperar ni que los estudiantes ni tú rindan al máximo como cuando estamos en condiciones “normales”. Todos estamos viviendo diversas experiencias y condiciones, las cuales no todas son favorables y eso dificulta el aprendizaje y el desempeño.
4. Organízate para darte tiempo para ti como persona; contactar contigo mismo/a y con lo que te gusta hacer como tus pasatiempos o aficiones, mantenerte en movimiento y convivir con tu familia y amigos por los medios disponibles.
5. Tratar de disfrutar el acto de enseñar; esta vivencia nos ha orillado a ser creativos e innovadores tratando de ajustarnos y dar respuesta lo mejor posible desde las condiciones que tenemos.
6. Reconocer tus logros y no te estresarse por lo que todavía no alcanzas o has dejado de hacer. Enfocarte en cómo hacer las cosas lo mejor posible, observando y escuchando los resultados de avance (tanto tuyos como los de los estudiantes) y tomar decisiones para redireccionar las acciones.
7. Reflexionar y sistematizar lo que vas haciendo en tu práctica docente en tus estrategias de enseñanza, de evaluación, de orientación educativa (personal, académica o profesional) y atención a las emociones tanto tuyas como las de tus alumnos.
8. Reconocer que tanto tú como tus estudiantes son seres humanos que piensan, sienten y actúan. Son seres integrados por una parte emocional, física, cognitiva y social. Por tanto, considera que toda esta vivencia afecta la forma de relacionarse y trabajar por lo que se requiere ser comprensivo, empático y flexible con uno/a mismo/a y los demás.

8. Reconocer la manera en la que tus emociones se manifiestan en tu persona principalmente centrándote en las expresiones en tu cuerpo y, a partir de ello puedas realizar acciones que te apoyen a mantenerte estable, como puede ser respiración, relajación o mindfulness.
9. Fomentar situaciones que contacten con el bienestar y la alegría; utiliza el sentido del humor para potenciar relaciones entre los integrantes del grupo que promuevan encuentros afectivos basados en el respeto mutuo y la aceptación.
10. Mantener contacto con tus seres queridos, establecer redes de apoyo es muy importante para afrontar momentos difíciles.
11. Contactar con los estudiantes para conocer qué están sintiendo y cómo están viviendo esta situación inesperada. Hacer saber al alumnado que a ti también te ha afectado pero que en conjunto pueden crear un espacio de trabajo en que se apoyen en esta vivencia a la par que continúan aprendiendo sobre diversos temas.
12. Reconocer los propios límites, esto permitirá aceptar lo que es posible que hagas en la condición en la que te encuentras, así como identificar las prioridades.
13. Menos, es más, seleccionar lo medular de los temas de clase, plantear actividades prácticas que se relacionen entre los temas que requieren abordar. Eso permitirá que no suturar de actividades innecesarias o poco motivantes y que los estudiantes se queden con la idea principal del tema y juntos puedan dialogar sobre cómo se pueden aplicar lo visto en diversos contextos, evitando estresarse por revisar y trabajar un sin fin de

actividades.

14. Mantener y fomentar relaciones de bienestar basadas en el respeto. Al momento de la clase procura relacionarte amable y respetuosamente con los estudiantes. Ellos al ver que son bien tratados a la par que están aprendiendo de manera práctica y aplicada, se motivarán e involucrarán activamente participando en clase y entregando trabajos.

Ser docente en tiempos de pandemia no fue fácil, las circunstancias familiares y profesionales se modificaron completamente, mi atención se absorbía por las responsabilidades de familia que tenía que cumplir y que hacer, al igual que las actividades por el trabajo, pues uno de los retos fue el uso y dominio de las nuevas herramientas tecnológicas para la comunicación con los alumnos y la preparación de clases, ya que todo era digital, lo que demandó más tiempo y dedicación de lo habitual que una clase ordinaria en el aula. Ello implicó una mejor organización y desarrollo de contenidos tanto académicos como socioemocionales para el alumnado, siendo esta última una prioridad en esos momentos, pues las y los alumnos se exponían a situaciones de miedo, incertidumbres generadas por las diversas situaciones por las que estaban pasando en su ámbito social y familiar.

Estas situaciones fueron muy desgastantes como docente, uno dejaba a un lado sus emociones para poder atender las del alumnado, así como las de la familia. Todo esto me hizo repensar la importancia del papel del docente no sólo como un formador, mediador o guía para el aprendizaje de contenidos académicos cómo ha sido considerado desde la propuesta educativa institución, es decir, no solo tiene esa función el docente, ya que también tenemos una gran responsabilidad ética ya que somos responsables de todo el alumnado que tenemos frente a grupo, de su cuidado y de su desarrollo integral.

Al privilegiar la atención en el alumnado para su desarrollo en las áreas cognitiva, social y socio afectiva, las emociones y el cuidado del docente poco se visibilizaban. En mi experiencia el trabajo en pandemia en escuela particular fue sobre agotador, muy castigado económicamente, ya que muchos niños no se inscribían y los sueldos se veían afectados cuando las cargas de trabajo eran dobles o triples. Sin embargo, la pandemia no sólo dejó retos extremos, también dejó oportunidades para poder acercarse más alumnado creando espacios y vínculos de confianza, apoyo, resiliencia, por lo que de forma negativa o positiva nos dejó como aprendizaje salir de la zona de confort de los que estábamos acostumbrados a lo habitual.

Conclusiones

Fue muy satisfactorio poder desarrollar este dispositivo, considero que la metodología de investigación-acción permitió acercarme a las personas para descubrir su lado humano y sensible y así escuchar sus experiencias, sus narrativas y percibir todas aquellas emociones positivas o aflictivas que le generaban las diversas situaciones por las que atravesaron en este tiempo de pandemia.

A partir de ello, retomo las preguntas que le dieron razón a este trabajo sobre el bienestar del profesorado por lo que concluyo que el docente efectivamente vivió experiencias socioemocionales que fueron significativas ante todos los retos que vivieron en su vida personal y profesional, sobre todo en los cambios de dinámicas efectuadas en el día a día, para algunos fue cómodo estar en casa y encontraron rápidamente alternativas para adaptarse a las nuevas formas de enseñar, así como de disfrutar los retos que se les presentaban, sin embargo, para otros docentes la experiencia no fue grata, algunos docentes experimentaron miedos y ansiedad por las incertidumbre que representaba cada momento del proceso de enseñanza y aprendizaje. Asimismo, algunos docentes experimentaron depresión por las pérdidas de

familiares y carecían del tiempo para poder vivir su duelo o simplemente el darse cuenta de las emociones que les generaba la pérdida de sus seres queridos.

Es claro que el bienestar del docente no se visibiliza como una prioridad y cuidado de salud y bienestar, no parece ser un tema de interés, sin embargo, debería de ser uno de los principales ejes en las reformas educativas y marcos normativos en nuestro País, como lo es en otros países. El tener presente el bienestar y cuidado emocional del profesorado favorece a su desarrollo personal, desempeño profesional, en los espacios áulicos promueve espacios de escucha, dialogo, empatía, favoreciendo así espacios de convivencia diaria en la comunidad escolar, mismos que repercuten en la sociedad.

En su mayoría las y los docentes asumieron responsabilidades tanto administrativas como académicas ante las diversas necesidades en el aula, mismas que en algunos casos se atendían fuera de los horarios laborales. Asimismo, se experimentaron otros desafíos como lo el de la conectividad, el de contar con los medios y para poder dar clase en tiempo real, así como la paciencia para ofrecer clases en línea o de manera híbrida, además de tener el acompañamiento de madres y padres de familia que se encontraban en casa apoyando a sus hijas e hijos para tomar las clases.

Es importante considerar que las y los docentes requieren desarrollar y/o fortalecer herramientas socioemocionales que les permitan mirar y sentir su propio bienestar, estando así en posibilidades de poder generar ambientes de aprendizaje que favorezcan espacios de convivencia, de escucha, de confianza, de reflexión para la resolución de conflictos mediante el diálogo y la mediación, promoviendo así alternativas para una comunicación no violenta y generando espacios más armónicos que beneficien el desarrollo y desempeño del alumnado, favoreciendo así su bienestar.

Ello reduce en gran medida el estrés, las preocupaciones y aquellas emociones aflictivas que se generan por las diversas situaciones que se pueden presentar y que si no las identificamos se pueden somatizar y dañar a nuestro propio cuerpo, debido a que no hay un trabajo de autoconocimiento y autorregulación.

Para que las y los docentes puedan trabajar en la construcción de su propio bienestar y el de sus estudiantes es importante que las escuelas y las autoridades educativas visibilicen su importancia, le otorguen valor dentro del trabajo dentro de las escuelas como parte de las actividades académicas por lo que es importante que en los espacios educativos se abran espacios y oportunidades para trabajar por la construcción del bienestar docente individual y colectivamente con el profesorado.

Hay una frase coloquial que dice “No podemos dar, lo que no tenemos” y en el marco del bienestar docente como base para generar ambientes de convivencia que promuevan el bienestar del alumnado a través de la creación de dinámicas de convivencia armónica, cobra sentido, ya que si nosotros como docentes no identificamos nuestras emociones y las gestionamos de manera que nos permita construir nuestro bienestar, es complejo que lo podamos desarrollar en nuestros alumnos, pues en nuestras prácticas se ponen en juego nuestras herramientas sociales y emocionales como parte de quienes somos y de la experiencia que hay detrás de nuestras vivencias para desarrollar procesos de convivencia en las y los estudiantes.

Las experiencias para las y los docentes en la educación a distancia mantenían al profesorado en todo momento alerta de los requerimientos, cambios y seguimientos que se tenían que dar para que las clases llegaran a los alumnos, sin embargo, detrás de todo ello, quienes somos docentes sabemos que si el dar clases presenciales genera un desgaste mental y físico significativo, el dar seguimiento al proceso de enseñanza y aprendizaje en línea o en modalidad híbrida ello se duplicó o

triplicó, pues eran nuevas experiencias e implicaba el uso y manejo de diversas habilidades. Por mucho que en la docencia se tuvieran muchos años de práctica, para muchos docentes fue difícil adaptarse de un día a otro a dar clases usando diferentes aplicaciones y estar más de siete horas frente a la pantalla de una computadora.

Hoy por hoy me siento muy privilegiada de ser docente, de compartir la experiencia, pero también haber tenido la oportunidad de percibir los sentimientos, las emociones, las preocupaciones de mis compañeras y compañeros docentes. Me siento también privilegiada de poder ver y resignificar al docente de una forma completamente diferente, más humana, más integra y menos tecnicista como “formador/ra, guía, educadora/o, mediador/ra” sino verlo como ese ser humano que tiene la posibilidad de transformar la educación beneficiando a las infancias, adolescencias y juventudes a través de generar dinámicas para mejorar convivencia en sus comunidades y en la sociedad.

La pandemia nos dejó una gran lección de vida a quienes sobrevivimos, la enfermedad de COVID no se fue, se quedó. Sin embargo, los procesos de socialización e interacciones se han estado recuperando, el regreso a clases se normalizó, las vacunas se desarrollaron y se aplicaron a la población interesada, sin embargo, los medios tecnológicos también generaron permanencia y se ampliaron los medios, las plataformas y las aplicaciones en el campo educativo dejaron grandes bondades, una de ellas, la experimenté en mi propia propuesta de intervención.

Ante la imposibilidad de desarrollar mi propuesta de intervención en el colegio donde impartía clases debido a que no se le otorgó la suficiente importancia al trabajo sobre el bienestar docente, ello me abrió un área de oportunidad para crear otras alternativas utilizando los recursos digitales por lo que construí mi propuesta usando las tecnologías, los recursos gratuitos del internet y así tener mayor facilidad para hacer

llegar una herramienta digital para el trabajo autogestivo de las y los docentes en la esfera socioemocional a todas y todos los docentes interesados en el tema, lo cual amplía la posibilidad de que no solo las y los docentes del colegio particular en el que laboraba tengan acceso a ello, sino que se amplía potencialmente el número de docentes a los que puede beneficiar de esta herramienta.

La propuesta permite que quien desee use los recursos que se ofrecen en la herramienta digital llamada “Hacia la construcción de mi bienestar como docente” la cual busca fortalecer el autoconocimiento, la autorregulación, la autoestima y el desarrollo de habilidades sociales del profesorado como base para favorecer en el alumnado estas habilidades para contribuir a su bienestar y fortalecer su propia agencia en espacios de convivencia, como lo es el aula y en la sociedad en general.

Referencias

- Álvarez B. (2020). Educación Emocional, Controversias y Concurrencias Latinoamericanas, vol. 11, núm. 20, Asociación Latinoamericana de Sociología, Instituto Universitario Internacional de Toluca, México. (pp. 388-408).
- Ambrosio Prado, R. (2018). La socioformación: un enfoque de cambio educativo. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(1), 57-82. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2955>
- Arias E. Hincapié D. Paredes D. (2020) El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes. (pp. 10-24)
- Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM). (2022). *Guía Operativa para la organización y funcionamiento de los servicios de educación básica, especial y para adultos de escuelas públicas en la Ciudad de México*. https://www.aefcm.gob.mx/normateca/disposiciones_normativas/DGPPEE/archivos-2022/Guia-Operativa-Organizacion-Funcionamiento-Servicios-Educacion-Basica-Especial-Adultos-Escuelas-Publicas-Ciudad-Mexico.pdf
- Bachillerato Internacional, (IB,2021) Programa de la Escuela Primaria, <https://www.ibo.org/es/programmes/primary-years-programme/>
- Ballén, Ó. A., Baquero Garzón, L. A., Padilla, M. J., Bernal, D., & Lobo, J. S. (2021, junio 2). *El bienestar docente y la calidad educativa*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31915.57122>
- Bisquerra (2005) *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* La educación emocional en la formación del profesorado. ISSN 0213-8464. (pp 95-114).
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, núm. 1. (pp. 7-43).
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, núm. 10 (pp. 61-82).
- Boggino, N. y Rosekrans, K. (2004). Investigación-Acción, reflexión crítica sobre la práctica y prevención de la violencia. (pp. 231-235)

- Calderón R. (2012) Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. (pp. 27 - 50)
- Campa Álvarez, R. de los A. (2020). Estrategias y retos para el seguimiento educativo en primarias ante la contingencia COVID-19 en Sonora, México. *Revista Iberoamericana de la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 2020(1), 1-20. <https://orcid.org/0000-0003-3780-9623>
- Canales Arnaldo (2023, 18 de abril) El bienestar emocional del docente de los distintos momentos de la vida en el aula. Ciclo de entrevistas: Educación y alfabetización socioemocional, OEIMEX. [Conferencia] <https://oei.int/oficinas/mexico/noticias/promover-y-procurar-el-bienestar-emocional-de-las-y-los-docentes-en-virtud-de-reconocerlos-como-formadores-de-vidas-y-promotores-del-desarrollo-integral-y-humano-de-los-alumnos-es-vital-arnaldo-canale/>
- Colmenares, A. M., & Piñero, M. L. (2008). La investigación acción: Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus*, 14(27), 96–114. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Corona, Yolanda Fernando Gáal (2009). Estrategias participativas para niños: Algunos aportes para escuchar a los niños y realizar consultas infantiles. México: Universidad Autónoma Metropolitana de la (pp. 27-34 - 43-60).
- Encuesta Nacional de Consumo de Contenidos Audiovisuales (2018) <https://somosaudiencias.ift.org.mx/> (pp. 18-24)
- Fierro Evans, MC (2013). Convivencia inclusiva y democrática: Una perspectiva para gestionar la seguridad escolar. *Revista Electrónica Sinéctica*, (40), 1-18. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Jalisco, México
- García, I. (2022) Como Afecta El Estrés del Docente, en el Desempeño Académico del Estudiante de UPIBI-IPN, (consultado en noviembre 2022) <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/661>
- Guedes Gondim, S. y Álvaro Estramiana, J. L. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *Revista Española De Sociología*, 13, 31-47. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/65164>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.
- Herrera Torres, L.; Buitrago Bonilla, R. E.; Perandones González, T. M^a (2015). *Psicología Positiva e Inteligencia Emocional en Educación*. (pp.139-153)
- Hué García, C. (2012). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Universidad de Zaragoza. Fecha de publicación: 15 de septiembre de 2012. (Pág. 48).
- Informe sobre Desarrollo Humano 2019 - Más allá del ingreso, más allá de los promedios, más allá del presente: Desigualdades del desarrollo humano en el siglo XXI. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD),
- Instituto de Mediación Pedagógica Día. (2022) <https://seryaprender.mx/mi-bienestar/>
<https://institutodia.mx/> (consultado el 28 de mayo de 2022).
- Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2019, 9 de octubre). *El IFT da a conocer la Encuesta Nacional de Consumo de Contenidos Audiovisuales 2018 (Comunicado 55/2019)*. <https://www.ift.org.mx/comunicacion-y-medios/comunicados-ift/es/el-ift-da-conocer-la-encuesta-nacional-de-consumo-de-contenidos-audiovisuales-2018-comunicado-552019ciya>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Maestro2020.pdf (Consultado el 28 de noviembre de 2021).
- Investigación de Acción Participativa (IAP- 22-05/23). <https://participatoryactionresearch.sites.carleton.edu/es/etapas-de-iap/#etapa-de-accion>
- Jordán Yépez, A. E., Alemán Franco, I. M., & Camacho Tovar, G. L. (2020). *La docencia: el trabajo de los maestros, los roles y las responsabilidades* [Artículo de revisión]. RECIMUNDO, 4(3), 4–13. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.4-13](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.4-13)
- Jürgen Habermas El concepto de dignidad y la utopía realista de los derechos humanos. *Diánoia*, Vol. LV, n° 64 (mayo 2010)
- Lira López, L., Sandoval Aragón, SL, & Aguilar González, LE (2017). Estructuras de convivencia: Una propuesta para la comprensión de la violencia escolar (p. 59). D.R. © 2017, Red de Posgrados en Educación, A. C.

- López-Orellana, CT, Varela Torres, JJ, Guzmán Martínez, P. de los A., Piedra-Martínez, E., Freire Pesántez, A., Baculima Bacuilima, JL, & Cordero Cobos, L. (2021). Bienestar docente durante la pandemia COVID-19: La comparación entre Ecuador y Chile. En *Título del libro o publicación* (Pág. 327).
- Mejoredu (2020) Experiencia de las comunidades educativas durante la contingencia sanitaria por COVID 19, Educación media superior, Cuadernos de Investigación educativa. (pp 21-50).
- Nashiki-Angulo, R.M. y Pérez-Estrada, G. (2020). El docente en la promoción de habilidades socioemocionales desde una mirada humana y sensible. En S. Tobón (pp 7-11).
- Organización Mundial de la Salud (2024) <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.
- Ospina, Héctor Fabio, y Sánchez-Jiménez, María Hilda, y da Silva Araújo, Sonia María, y Del Valle, Liliana y Cardona, Marta (2017). (pp. 771-777).
- Prieto Ursúa, María; Bermejo Toro, Laura (2006) Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de Secundaria Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. (pp. 45-73).
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2022). (s.f.). *Construye T*. Recuperado el 12 de noviembre de 2022, de <https://www.undp.org/es/mexico/projects/construyet>
- Real Academia Española. (RAE, 2021). Definición de bienestar. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el [mayo, 2021],
- Restrepo Gómez, B. (2004). La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico. *Educación y Educadores*, 7, 45-55. Universidad de La Sabana. Cundinamarca, Colombia.
- Rojas (2011), El bienestar subjetivo: su contribución a la apreciación y la consecución del progreso y el bienestar humano. Realidad, Datos y Espacio. Revista Internacional de Estadística y Geografía. (Págs. 68- 75).

Secretaría de Educación Pública (SEP, 2014). Perfil, Parámetros e Indicadores para Docentes y Técnicos Docentes en <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-i26epSnisi-perfiles.pdf> SEP (2011) Plan y programas de Estudio en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/20177/Plan_de_Estudios_2011_f.pdf

Secretaría de Educación Pública (SEP, 2020). La nueva Escuela Mexicana. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/>

Secretaria de Educación Pública (SEP, 2016) Programa Nacional de Convivencia Escolar. Manual para el docente. Educación primaria del Programa <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/147157/PNCE-MANUAL-DOC-PRIM-BAJA.pdf>

Secretaria de Educación Públicas (SEP, 2020) La Nueva Escuela Mexicana, principios y orientaciones pedagógicas. <https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%20orientacio%C3%ADn%20pedago%C3%ADgica.pdf>

Tobón, S., González, L., Nambo, J. S., & Vázquez Antonio, J. M. (2015). La socioformación: Un estudio conceptual. *Paradigma*, 36(1), 7–29.

Anexos

Anexos 1- Preguntas consideradas para la entrevista

1. ¿Qué es ser docente en tiempos de pandemia?
2. ¿Cuál es tu experiencia emocional a lo largo de esta pandemia respecto a todo este tiempo transcurrido?
3. ¿Cómo vez en esta pandemia el papel del docente, en donde queda la persona como docente?
4. ¿Tú cómo interpretarías esta situación en algunas emociones?
5. ¿Se han presentado problemas de convivencia con tus alumnos en esta pandemia?
6. ¿Qué materia impartes?
7. ¿Cuántos años tienes de experiencia?
8. ¿Qué es ser docente en tiempos de pandemia?
9. ¿A lo largo de la pandemia tus emociones han influido en tu práctica docente?
10. ¿Cómo ha sido tu experiencia personal y profesional durante la pandemia?

Anexo 2

Actividad participativa Reconociendo mis emociones

Escribe la emociones más intensas que estás experimentando en el trabajo con tus alumnos



Imagen 2. Actividad participativa en el proceso del diagnóstico

Emociones	
Aflictivas	Positivas
Frustración Preocupación Ansiedad Desesperación Desmotivación Incapacidad Enojo Asombro	Alegría Emoción Entusiasmo Diversión Satisfacción Amor Gratitud Esperanza Gusto Nervios

Cuadro de clasificación de emociones reflejadas en la actividad participativa

Anexo 3. Carta descriptiva actividad participativa

Mis momentos de oro

Intención

Hacer visibles los aprendizajes que han generado en el transcurso de la pandemia

Propósitos

Crear un espacio seguro para reencontrarse a través de la escucha

Reconstruir de manera individual y colectiva la experiencia de educación a distancia.

Resignificar los aprendizajes de la experiencia como base para afrontar los nuevos retos.

Efectos

Desarrollo de la escucha como una habilidad socioemocional para el reencuentro

Reconocimiento personal y grupal del proceso de desarrollo de aprendizajes y capacidades.

Reconocimiento de las capacidades desarrolladas como fortalezas para el regreso a clases.

PLAN DE APRENDIZAJE

Contenidos ¿Qué contenido o marco de referencia se va a presentar?	Habilidades ¿Qué habilidades se van a fomentar en los participantes?	Herramientas y prácticas ¿Cuáles serán las actividades que se realizarán para dinamizar el aprendizaje?
Sendero Pedagógico hacia el regreso a clases. Reconstruir y resignificar la experiencia de educación a distancia. Recuperar los aprendizajes de la experiencia como base para afrontar los nuevos retos.	Presencia consciente: Escucha Autoobservación. Afectivas: Sensibilidad. Autoconocimiento. Comunicativas: Diálogo reflexivo. Expresión creativa. Pensamiento Imaginación y comprensión. Introspección	Presentación PPT Actividades individuales. Expresión creativa Diálogo generativo.

Intención de la sesión

Crear un espacio de reflexión y diálogo para reconocer los aprendizajes y capacidades desarrolladas en la experiencia de educación a distancia como base de los recursos y fortalezas para afrontar los nuevos retos del regreso a clases.

Tiempo	Nombre de la secuencia	Vehículo	Actividades	Notas de mediación	Notas técnicas
3 min.	Bienvenida		Dar un saludo. Medir la energía del grupo. Preguntar al grupo ¿Cómo se encuentran el día de hoy? Preparación del espacio físico	He de pedir que indiquen con una reacción o pulgar arriba, medio o bajo su energía. Invitar a que se tomen unos segundos para explorar el espacio en el que se encuentran y modificar o incorporar algo que les haga sentir cómodas(os)	

5 min	Intención y agenda		Presentar la intención de la actividad		
	Acuerdos de convivencia		Proponer los acuerdos de convivencia. He de destacar los acuerdos: Mente, corazón y voluntad abierta. Invitar a agregar alguno más que crean conveniente.	He de precisar que estos acuerdos de convivencia abonan a la creación de un ambiente de seguridad y confianza.	
7 min	Ejercicio de orientación		Indicaciones: Colócate en una posición cómoda, si te es posible, cierra los ojos. Vamos a iniciar con un proceso de visualización. Realizamos tres respiraciones pausadas. Traemos a nuestro pensamiento la experiencia que experimentamos en nuestro trabajo de educación a distancia ¿Cómo estábamos en los diferentes momentos? ¿Con quienes nos relacionamos? ¿Cómo nos sentíamos? ¿Qué cosas nos acompañaron? ¿Qué cosas nos inspiraron? ¿Qué situaciones nos hicieron sentir bienestar? Al concluir, preguntar	Invitar a dos participaciones abriendo el micrófono y las demás en el chat de la sesión. Mencionar algunas participaciones compartidas en el Chat	

			cómo se sintieron con la actividad.		
	15 min	Línea de tiempo	Mis momentos de oro en la pandemia. Dibujar una línea del tiempo teniendo como punto de partida el inicio de la pandemia. Identificar en la línea los momentos de oro: aprendizajes significativos, reflexiones importantes, descubrimientos. En cada momento identificar y representar las emociones que acompañaron esos momentos Invitar a que se miren en ese proceso de crecimiento Compartir la línea del tiempo elaborada. Generar un diálogo a partir de las preguntas: ¿Qué descubrieron al elaborar la línea del tiempo?	Invitar a que la línea del tiempo la dibujen como la sintieron, sin que necesariamente sea lineal. Invitar a representar esos momentos de oro con diferentes formas de expresión, palabras, imágenes, símbolos. Invitar a expresar su creatividad. Al concluir el tiempo destinado para la creación de la línea del tiempo, he de indicar que pueden seguir creando la línea conforme vayan recordando otros momentos de oro. Pedir a todos(as) que compartan su línea del tiempo en pantalla. En cada pregunta, invitar a que tres participaciones puedan compartir en micrófono y los demás lo puedan hacer a través del Chat. Dar voz a las participaciones	Incorporar música suave, instrumental de fondo. Tomar una foto grupal

			¿Cuáles fueron los aprendizajes más significativos? ¿Para qué nos pueden servir esos aprendizajes en este regreso a clases?	del chat.	
	3 min	Organizador Visual	Mostrar el organizador visual. Recuperar las ideas expresadas y el valor que tienen para el aprendizaje individual y colectivo.	El organizador visual recupera tres aspectos: Descubrimientos. Aprendizajes. Transformación de aprendizajes = Fortalezas	
	5 min		Invitar a que expresen tres fortalezas que tienen a partir de los aprendizajes contruidos para iniciar este nuevo ciclo escolar.	He de mencionar que esta actividad se relaciona con el sendero pedagógico, especialmente con el momento de resignificar la experiencia, que pueden replicar en sus diferentes espacios escolares, con compañeros docentes, con sus alumnos (as), con las familias.	Compartir enlace en el Chat

Anexo 4. Transcripciones y codificaciones

Fase 3. Transcripción de entrevistas de campo.

Nombre institución: Colegio Privado al Sur de la Ciudad de México.

Nombre Entrevistado: Ximena
Casas Robles

Género: Femenino

Hora: 2:50 p.m.

Profesora de inglés-

Entrevistan: María Guadalupe Villa Pérez

Descripción general de la entrevista: Experiencia de clases en línea por el COVID

Lugar de la entrevista: Salón de clases de segundo grado.

Fecha de la entrevista: 20 de octubre de 2021

Acotaciones: Siglas

Entrevistador E

Entrevistado DI (Docente de Inglés).

Siglas

Transcripción

Codificaciones

C=categorización

Entrevista a profesorado del Colegio

El profesorado participante forma parte del cuerpo colegiado, en el participaron dos docentes de inglés, tres de español, una profesora del conocimiento del medio y dos docentes especialista uno de informática y la otra de Taller de Lenguaje y Producción.

El 25% del profesorado son hombres y el 75% son mujeres, con un rango de experiencia de 40 a tres años frente a grupo.

¿Qué es ser Docente en tiempos de pandemia?	Codificación	Categorización
Ser docente en tiempos de pandemia es ser flexible y en realidad no tener límites para esta flexibilidad. Es también ser; en muchas ocasiones; el único contacto afectivo que los alumnos tienen fuera de sus pantallas.	Ser flexible y no tener límites	Competencias socioemocionales
Ser docente en tiempos de pandemia es buscar herramientas y estrategias alternativas (principalmente tecnológicas) para generar procesos de aprendizaje. También involucra descifrar el rompecabezas de emociones que viven los alumnos en horario escolar, y que en ocasiones te quedas con piezas faltantes. Considero que implica y requiere de flexibilidad en el desarrollo de contenidos, en logísticas institucionales y procesos de aprendizaje.	Buscar herramientas y estrategias	SC=Vínculo emociones-docente alumno
Retos personales y profesionales, así como motivar a los niños a seguir aprendiendo en esta nueva modalidad	motivar a los niños a seguir aprendiendo	CS=Vínculos emocionales docentes-alumnos
Es ser realmente educador más que maestro pues hay que educar tanto a niños como a papás en esta nueva modalidad de las clases en línea y además de los aprendizajes que la cutícula marca, dar aprendizajes de TIC 's en toda su gama, empezando por el manejo de ZOOM. Así mismo tener la mejor actitud y empatía para "lidiar"	educador más que maestro. "lidiar" en horario escolar. Ser maestro en pandemia es	Educador CS=Vínculo docente alumno.

con todo lo que surge en casa en horario escolar. Ser maestro en pandemia es desafiante, interesante, pero agotador.	desafiante, interesante, pero agotador	Desafiante e interesante.
Una labor de acompañamiento, empatía y aprendizaje recíproco.	Acompañamiento, empatía y aprendizaje recíproco.	Convivencia
Es adaptarse, fluir con el cambio y tener la mente muy abierta para poder entender los distintos factores que afectan a los alumnos y tratar de manejarlos, sin perder el verdadero objetivo, que el alumno evolucione.	adaptarse, fluir con el cambio	Cambios
Es ser docente y alumno a la par. Ir aprendiendo sobre el camino y tratar de soltar el control, aceptar que al igual que los niños no sabemos qué pasa. Es tener que reaprender a enseñar, buscar nuevos métodos y formas para conectar con los niños.		

¿A lo largo de la pandemia tus emociones han influido en tu práctica docente?	CODIFICACIÓN	CATEGORIZACIÓN
Si		
A lo largo de la pandemia mis emociones no han interferido con mi práctica docente, sin embargo, probablemente si han interferido con la cuestión organizacional.	A lo largo de la pandemia mis emociones no han interferido con mi práctica docente	
Totalmente		
Hasta cierto punto sí, porque aún mi exigencia, soy más empática y tolerante.	mi exigencia, soy más empática y tolerante.	
Si. Me han sensibilizado y me han ayudado a conocer a mis alumnos desde un punto de vista más humano ya que los he visto desde sus hogares.	sensibilizado conocer a mis alumnos desde un punto de vista más humano.	
Si, hemos pasado por varias emociones a lo largo de la pandemia y me parece que esto influye en la práctica docente, en ocasiones para bien y en otras no tanto.	varias emociones a lo largo de la pandemia	
.	mi situación emocional no me permitió terminar el ciclo.	

¿Cómo ha sido tu experiencia personal y profesional durante la pandemia?	Codificación	Categorización
--	--------------	----------------

Ha sido llena de emociones fluctuantes entre la esperanza y la desesperación.	Emociones fluctuantes entre la esperanza y desesperanza	Emociones. Incertidumbre
Considero que mi experiencia personal ha sido una constante evolución y adaptación. Una reconstrucción de formas de vida y convivencia. Reconocer la importancia de manejar el tiempo en busca de un balance entre vida personal y trabajo. En cuanto a lo profesional, me ha permitido explotar aún más mis habilidades tanto tecnológicas como de comunicación. Descubrir el potencial que tienen mis alumnos y lo resilientes que pueden ser ante esta situación.	constante evolución y adaptación busca de un balance entre vida personal y trabajo lo profesional, me ha permitido explotar aún más mis habilidades comunicativas Descubrir el potencial que tienen mis alumnos y lo resilientes	Evolución Balance Habilidades comunicativas Potencial y resiliencia
Con mucho aprendizaje e invitación.	Mucho aprendizaje	Aprendizaje
Buena, pues hay que aprender a lidiar con todo y con lo que hay. Siempre doy lo mejor de mí y trato de transmitirlo a todos los que me rodean, sobre todo si son de la comunidad educativa a la que pertenezco. Aun viviendo cosas negativas durante este periodo.	aprender a lidiar con todo y con lo que hay	Entrega y convivencia
En lo personal, mis alumnos han entrado a mi casa y mi familia ha entrado en mi salón de clases. En lo profesional he aprendido mucho.	personal, mis alumnos han entrado a mi casa y mi familia	Aprendizaje

profesional aprendizaje		
La experiencia ha sido buena porque nos ha llevado a desarrollar habilidades y mejorar en muchos sentidos, aunque quizá el precio para otros docentes y alumnos ha sido alto.	Experiencia	positiva
	Habilidades	
Al haber vivido la pérdida de mi mamá y su enfermedad, la realidad es que en un inicio yo no estaba tan consciente de la situación pues estaba más enfocada en lo que ocurría al interior de la casa. Después de esto yo tuve COVID y a partir de esa experiencia me sentí más segura pues ya no era un miedo a lo desconocido. A partir del ciclo 20-21 decidí cambiar el programa de mi clase para adaptarlo a lo virtual. El regreso ahora ha sido difícil pues habíamos encontrado formas de hacer que funcionarán. El modelo híbrido me resulta el más retador y el que más me cansa por tener que atender niños en línea y en vivo.	Retos y cansancio	

Narrativa biográfica

Nombre institución: Colegio Privado al Sur de la Ciudad		
Nombre Entrevistado Angélica Flores Ramos	Género: Femenino	Hora: 7:00 a.m.
Profesora de Español		
Entrevistan: María Guadalupe Villa Pérez		
Descripción general de la entrevista: experiencia de trabajo en la pandemia.		
Lugar de la entrevista: Salón de clases de cuarto grado.		
Fecha de la entrevista: 30 de noviembre		
Acotaciones: Siglas		
Entrevistador E		
Entrevistado DE (Docente de español)		

Sigla	Transcripción	Comentarios
E	Hola, buenos días. Quiero agradecer tu apoyo por poder entrevistarte. Te comparto que toda la información proporcionada se usará para procesos de mi investigación de la maestría es totalmente confidencial y está prohibida su reproducción o escucha a terceros. Me gustaría compartirte una pregunta y en base a ella me pudieras compartir tu experiencia ¿Cuáles el significado personal y profesional que tiene el regreso a ti en este periodo de pandemia?	
D E	Primero que nada nunca pensé que esto llegaría a suceder, nunca pensé que fueran 17, 18 meses de no venir a clases, nunca pensé que me fuera adaptar, si me remonto a un principio la tecnología me aterraba y de un	SC=Adaptación

viernes a un lunes, enseñar a programar, hacer presentaciones, tuve que aprender muchísimas cosas pero lo principal es que no estaba yo sola en esto, a mí me impresiono el saber que los niños tan pequeños iba a dejar de convivir en persona y que lo papas iban a entender lo que nosotros hacemos por sus hijos, iban a entendernos por carne propia como son realmente sus hijos cuando están recibiendo clases, este regreso a clases me ha traído mucha incertidumbre por que nos desacostumbramos a convivir no nada más los niños, todos nosotros los adultos, maestros, las personas que circulamos por la calle, entonces notas mucha agresividad, notas que las personas no sedemos, que los niños comen a todas horas, se sientan mal, se quina lo zapatos en el salón de clases y se distraen muchísimo, se paran, se paran, se sientan hay, mucha inconstancia entonces esto es retomar a nivel personal tengo tercero de primaria y estoy recibiendo alumnos con características de primero de primaria, porque hay que enseñarles el trazo, que no pudieron ver las maestras pues en más de año y medio que no pudieron corregir, puedo ver muchos niños que no preguntan sus dudas, por el miedo a lo que los demás digan, pude darme cuenta que a más de dos nos da pánico las pantallas y el vernos reflejados en un zoom nos distrae, pero además que no nada más tenemos a nuestros veintitrés alumnos, 15 alumnos, sino que tenemos treinta porque tenemos a los papás atrás y los papas ahorita están desconfiados, no quieren mandar a sus hijos, porque otra vez tenemos la incertidumbre de una nueva enfermedad que no sabemos cómo está reaccionando, entonces tenemos niños temerosos, tenemos niños antisociales y bajos académicamente.

SC=reconocimiento

Empatía

E ¿Y emocionalmente que te ha generado la pandemia en cuanto a cuestión personal?

D La pandemia me genero mucho miedo, mucho estrés, yo tuve COVID en
I enero del 2020, perdí seres queridos, no sabíamos cómo íbamos a reaccionar, me mueve mucho, entre los niños hay muchas pérdidas y este hay mucho temor, fundado e infundado. Fundado por lo mismo por la incertidumbre, por las enfermedades, las perdidas, infundado porque ya los papás no quieren separarse de sus hijos entonces a nivel personal hasta a mí me costó trabajo

En esta parte de la narrativa la maestra tuvo un momento de silencio, entristeció y rozaron los ojos se hizo una pausa por ambas, seco sus lágrimas y

incorporarme, el que me dijeran a partir del 30 de agosto ya te vas a él escuela mmmmm, **me causó esa sensación de realmente quiero regresar, realmente le quiero arriesgar, por cuantos niños** lo voy hacer porque cuantos papás están en la misma disyuntiva que yo, mando a mi hijo o no lo mando y cuantas personas realmente se están cuidando. Entonces a nivel personal me consto más de un mes adaptarme, ahorita estoy viendo frutos, estoy trabajando nivel académico, sociabilización, y bueno como todo es un volver a empezar.

siguió compartiendo su experiencia.

E Bueno pues muchísimas gracias por compartirnos tu experiencia, dime ¿cuántos años tienes de servicio siendo maestra frente a grupo?

D Este año cumpla 40 años en la docencia soy generación 82 y no he dejado de trabajar creo que medio año cuando mucho, n i cunado nacieron mis hijos he dejado de trabajar y nunca he pensado dejar de trabajar y bueno pues esta situación, convirtió mi casa en un salón de clases, convirtió a mis hijos en mis alumnos por que se dieron cuenta como realmente trabajo, no es lo mismo que les platique a que vean cómo te relacionas con los niños, a que escuchen lo que en algún momento dado la junta con papás o junta con maestros, vieron mi lado profesionista antes solo era el lado mamá el lado familia, el lado esposa y después de esta pandemia, vieron el lado profesional que a mi es lo que me enloquece me fascina, trabajar con niños, me enloquece y creo que lo transmito y lo reflejo y lo disfruto. El día que lo deje de disfrutar ese día dejo de trabajar como Maestra.

Dinámica participativa (Transcripción momentos de oro)

Transcripción	Codificación	Categorización
Actividad participativa" Minutos de oro"		
Actividad participativa referente al proceso de investigación de las habilidades socioemocionales en la primaria de la experiencia en las clases híbridas. El día de hoy vamos a realizar algunas actividades pues en base a nosotros a lo que hemos sentido desde el principio de año lo qué semana uno, semana dos, lo que hemos estado en casa el sistema híbrido y el trabajo diario y sobre todo la carga de trabajo que ha sido bastante. Y hemos hablado Que estamos en casa a veces el trabajo híbrido y el trabajo diario, pues bueno ha sido un ir y venir hemos hablado de los alumnos en darles prioridad en las emociones a esto, es muy importante que debemos hacer una pausa para nosotros, como equipo para dar un tiempo a lo emocional a cada uno de nosotros. Bueno vamos a destinar un ratito para hacer una reflexión, así que los quiero invitar a que vean su alrededor el espacio si necesitan modificar algo en el sentido de estar cómodos lo pueden hacer en él, y sientan calma voy a compartir pantalla para que empecemos nada más una respiración profunda voy a poner un temporizador que seguramente con nuestras emociones con el cómo nos hemos sentido con todo este trabajo híbrido que nos lleva a cómo estamos así es que quien quiera vaya siguiendo el vídeo vaya haciendo las respiraciones y mientras vamos respirando vayamos conectando con nuestras emociones El objetivo de la respiración es que vaya haciendo lenta y profunda y terminando que ya nos quiera compartir su sentir y lo pueda hacer	lo que hemos sentido desde el principio de año lo qué semana uno, semana dos, lo que hemos estado en casa el sistema híbrido la carga de trabajo que ha sido bastante.	Emociones y experiencia en sistema híbrido. Carga de trabajo Preocupaciones por las emociones del alumnado. Atención emocional del alumnado Tiempo a lo emocional a

abiertamente. Tiene una duda comentario lo que voy poniendo el temporizador todos ahí les va marcando del lado derecho las respiraciones entonces el chiste es que todos estemos cómodos apapacharnos y sentirnos cómodos.

cada uno de nosotros.

Emociones del profesorado

Dos minutos de música del temporizador (se escucha música relajante) todos los maestros del colegio se encuentran conectados en línea. (seis maestros tienen la cámara apagada)

Quien quiera abrir micrófono lo puede hacer, si quieren expresar su sentir, puede hacerlo, pueden expresar cómo se siente hoy, quien quiera adelante...se quedan un espacio en silencio

Liza te escuchamos que deseas compartírnos: muchas veces los aplicamos con los niños y he visto que, si le sirve no porque no usan bien, pero al aplicarlo ya nosotros como que sí te relaja después de venir como muy acelerada y creo que esto nos ayuda hasta para relajar el cuerpo

Muchos siguen las indicaciones que se van dando para la dinámica mientras que otros, no prestan atención y seis tiene la cámara apagada.

Espacios de escucha

Psicóloga- nos quieres compartir ¿cómo estás tú? ¿cómo te sientes?

Liza- bien ya más tranquilas sí porque veníamos corriendo después de un tráfico y un calor, pero ya gracias Liza

Se trata de un espacio de relajación

Psic. Lulú

Lulú- sí, creo que nos relaja un poquito y efectivamente a veces no dejamos ese pequeño espacio de uno o dos minutos por las premuras de las actividades, por la dinámica de estar nuevamente incorporando a esta normalidad, este no sé cómo la podríamos llamar que volvimos a retomar el regreso a clases pues porque nos estamos incorporando todos, después del tráfico a incorporarnos de nuevo, pues a veces nos podemos sentir cansados, las rutinas a veces pueden a ser cansadas y lo híbrido puede ser muy agotador, pesado. Toda vía estamos con el retorno en lo híbrido y con estos pequeños espacios por muy mínimo que sean nos ayudan a relajarnos a dejar que nuestro cuerpo descansa un poquito.

Espacios de escucha para el profesorado tras trabajo híbrido.

Algunos profesores hacen la actividad.

Espacios de escucha.

Aplicación de técnicas de relajación

Psi- Alguien más ¿quiere compartirnos qué siente?

Reconocimiento de cansancio y agotamiento

Relajación

María. Yo creo que un punto importante de que estamos aquí o nos propusimos hacer esta actividad es porque, hace unos días hablábamos, es porque cuidamos mucho a los chavos en este regreso a la escuela, que ellos estuvieran bien, como el que estuvieran confortables, el que se conectaran, pero ustedes lo saben, porque lo han visto, lo han escuchado hemos dado mucha apertura a los papás que también tenían sus propias demandas, pero consideramos importante que escuchar y tener un momento en el que nos tengamos que abrir y decir exactamente esta hibridez y que por fortuna cada vez lo estamos logrando quitar en ese sentido.

Agotamiento en el espacio híbrido

Espacios por muy mínimo que sean de relajación

hemos dado mucha apertura a los papás que también tenían sus propias demandas

Adela-Sí, yo estoy digo ya agradecida porque ya toda esta semana no voy a tener niños en zoom (suspiros de la maestra) creo que ya van a ir todos mis niños ¡hay! (suspiros nuevamente) pero el tema de los papás es el que me mueve mucho todo porque somos empáticos con los niños hoy los estamos cuidando muchísimo tanto emocionalmente como académicamente y wey (suspiro) el que los papás no lo vean, el que digo en esto delante de todos.

Escuchar y expresar la experiencia de lo híbrido.

Relajación

Este ha sido un año en el que la miss dijo, puso, hizo, pero mi hijo, pero nada más es el ¡hay! (suspiros) los papás el que no están valorando, no se están poniendo de nuestro lado ¡no!, el esfuerzo que ha sido las clases híbridas, el contener a los niños, el apapacharlos pero también hay que ver la falta para mí el tema de los papás ha sido de verdad sola un tema complicado claro porque se han sumado a todo esto que dices ha sido mucha la carga no hay muchas hay muchas áreas debemos estar con la queremos este reconocimiento y has sido difícil cuando pues también tenemos como la mirada extra de los papás en de manera cómo en el juicio no, pues no es tanto que me reconozcan sino el él ver también el que

agradecida porque ya toda esta semana no voy a tener niños en ZOOM

el tema de los papás es el que me mueve mucho

estamos cuidando muchos aspectos de sus hijos no eso es parte de lo de
Pues bien sabes no el tema que ha sido los papás claro gracias Ali

Paola- lo que estás diciendo algo súper importante porque fíjate que yo creo que los papás no ven mucho, pero hoy me impresionó cuando llegaron las marchas catequistas, se llevaron cuatro a mi salón me dijeron ¡no!, ¡no! lo podemos creer todo lo que tiene que hacer para sacar adelante los niños, con la pantalla, con los niños, con las clases en híbridas. Ellas estaban impresionadas por el trabajo y se quedaron conmigo y ahí di cuenta que pues que ellas entonces se dan cuenta de la realidad pero muchos papás no se dan cuenta de eso pero, si tienes razón o sea sí, sí nos gustaría es que los papás entraron a la escuela y digan lo que está pasando porque la verdad, el trabajo que todo mundo ha hecho aquí es impresionante porque la escuela ha funcionado maravillosamente y muchos niños lo reconocen- dicen otras escuelas de mi primo, de mi hermano, pues no funcionando igual pues si les digo porque este es el instituto Piaget, pero quise compartir el comentario de las misses catequistas no que también me impresionó. Gracias.

Vanessa-te escucho y te entiendo (nombre de la maestra) perfecto porque sí son algunos papás muchos papás no puedo decir que son todos los de la comunidad los que tenemos así porque al estar en forma y por más de que hemos tratado de compartirles a los papás lo que hacemos a papás no les queda como muy claro si el valor que ti. Y te entiendo porque son ciertos papás que son muy insistentes sí y sucede no nada más en primero de primaria sucede en todos los grados, pero de veras un aplauso a todos Ustedes porque han hecho mucho un gran trabajo, también este espacio que estamos dando para podernos expresar eso gracias.

Lo que me ha llamado mucho la atención es que me ha tocado que los papás que viene de visita para los interesados en nuevo ingreso, como han visto hago los recorridos en los salones y ven como de forma simultánea se están impartiendo las clases con los niños en ZOOM y los niños presenciales y dicen “es que en el colegio de mi hijo no hacen eso no tiene

**el que no están
valorando,**

Invasión al espacio áulico y
permisibilidad

Emociones del profesorado

Clases con niños en
presencia

El que estamos
cuidando muchos
aspectos.

Falta de valoración hacia el
profesorado sobre el esfuerzo
llevado a cabo.

Los papás no ven
mucho.

No valoran

la preparación o la tecnología para poder llevarlo a cabo, que gran trabajo". Es un trabajo admirable ya que al final tenían dos grupos en cada salón y tenían que trabajar de manera simultáneamente, si han trabajado mucho, muchas felicidades y este espacio que estamos dando también es para escuchar y valorar todo lo que hacemos

Psic. sí, yo coincido en que finalmente ha sido no solamente la carga de trabajo y todo lo que se ha juntado, sino también la parte emocional, lo que ha implicado para nosotros en lo personal, en nuestras familias, espacios personales, más lo que ha implicado en tiempos, en esfuerzo, han sido muchos los aprendizajes, el tiempo invertido y entiendo que llega a ser doloroso cuando recibimos, sin embargo también hay varios papás que también reconoce el esfuerzo que han hecho y yo creo que entre todos nosotros podemos reconocer todos estos momentos que lo hemos hecho muy bien y que hemos podido rescatar, en el que rescatemos los minutos de oro y llamémosle a todos esos aprendizajes y a todos esos momentos en lo que cada uno de nosotros podemos ver, reconocer y valorar a nosotros mismos, el aprendizaje, lo que hemos hecho bien, lo que hemos tenido que reaprender y que también lo podamos compartir y expresar.

Compartir lo que
hacemos

Ángeles

Este momento que lo hemos hecho muy bien no ¿qué podemos rescatar? y para allá vamos en la siguiente esta actividad que vamos a hacer rescatemos los minutos de oro y vallamos a valorar y reconocernos a nosotros mismos él.

Invisibilizan el trabajo
docente y esfuerzo

Ángeles-, bueno yo creo que tenemos papás muy delicados y niños muy sensibles y son niños muy sensibles porque finalmente dos años estuvieron bajo la sombra de sus papás, trabajando de la mano, resolviéndola tarea, el examen, el ejercicio, donde sacaron puros dieces porque lo hacíamos en equipo con papás, con alguien que les ayudará y yo creo que sí deberíamos es una sugerencia ser un poquitito cada vez más no rígidos, pero sí más disciplinados viendo el autocontrol de los chavos viendo la confianza, he

Implicación de espacio
personal en pandemia

Reconocimiento y
apropiación del espacio del
profesorado

trabajado la confianza de los papás tratando de que los papás nos vuelven a soltar esa rienda que ellos ya habían agarrado por dos años y que no la quieren soltar ahora que tienen al niño en la escuela, quiere seguir aquí llevándola, llevando la rienda entonces yo creo que qué, sí como que debemos es algo muy mío hablar con este tipo de situaciones, pero yo no les digo a los papás cómo hacer los frijoles, entonces los papás no pueden venir a decirte ¿cómo dar tus clases? tú tienes que enseñarle como coja la pluma, el lápiz, la pinza, cómo se siente, la espalda derecha, el cuaderno acomodado, el cuaderno en orden y lo entiendo que tiene que ser con mucho cariño precisamente por este tiempo que estuvieron los papás. Y los niños juntos otra recomenzando, entonces yo creo que en ese en ese sentido sí debemos, sí debemos trabajar mucho la confianza de, de los de los papás y suele haber dale chance dale chance a los maestros, dale chance que te que te demuestre ¿quién es? ¿cómo trabaja? qué va a ser de tu hijo cómo te lo cómo te lo está devolviendo, porque si tú estás tratando de llevar al grupo por un camino y viene un papá y se queja y te mueve el banquito te desestabiliza, pero, además, es demasiado fuerte ¡te desmotiva! pero si te, si te entristece no claro si te dice no siempre he trabajado de una manera y encantado como trabajo o siempre he sido de una manera, yo sé que puedes mejorar, pero si debes devolverse la rienda a los maestros no sé.

Psic- sí, sí, sí, sí, sí, sí, ¡bueno! si yo te entiendo, en el sentido de que creo que a los papás esta separación no de sus hijos les ha costado trabajo y entonces es ahí donde también este cualquier comentario, es ahí donde te necesitamos y favorecer él que los papás también confíen más y sepan que lo que estamos haciendo lo estamos delegando más de esta es posibilidad, pero hoy confiando, teniendo la certeza de que lo estamos haciendo por el bien de ellos y no de otra forma. gracias

Kata- ¡gracias! un poco retomando lo que comenta Lira lo que comenta Angie todas y efectivamente la parte la intervención de los papás pues ha sido muy difícil pues a veces se pasan de la raya, pues ya no es un comentario es una agresión y yo creo que ahí esa parte pues sí hay que poner un pues un hasta aquí no porque estamos dando todo está dando el 100 por ciento el 200% del 300% como para que ya un a lo mejor todos

Recuperación de estructura en el espacio áulico

Comunicación no muy clara

Reconocimiento y visibilizar esfuerzos

Darles chance a los papás.

Control

Te desmotiva

Confianza

trabajo

devolverse la rienda a los maestros no sé.

Recuperar confianza y resiliencia

estamos frustrados o todos estamos con depresión yo mis a lo mejor mis depresiones mis angustias o lo que sea punto y aparte cuando estoy en la escuela o sea los niños es otra cosa no y también esa parte de que todavía quieren seguir hay quienes quieren seguir involucrados en el trabajo de los niños están en la porque entre que no entraban las clases entre que no les llegaban unas cosas entre que la mamá mandando mensaje de que por favor sea llegó un momento en el que dije ya todo hasta aquí no y entonces esa parte entonces ya está ahí quedó la mamá me entendí yo con el niño hable yo con el niño le dije en dónde están tú y quedó bien la situación.

Pero no es él el que ya se está llegando en el momento en el mensaje en el que tienes que responder en esa esa parte en el que yo soy el maestro déjame meter mis cosas, yo no me meto en su casa, a decirte cómo tienes que hacer la comida, es necesario marcar esa línea.

Es una necesidad que todos compartimos gracias, Ana

Antonia-Yo quería comentar que de pronto, bueno, no me acuerdo. ahora quien lo dijo con respecto al reconocimiento de lo que hacemos, sino en el momento de que hay un problema, sentir el apoyo cuando está el problema, no, no. conocimiento después de lo que se hace, ¿Qué va a suceder? o. ¿quién me protege? Oh, sí, gracias qué bueno que están viendo que hago bien mi trabajo, o lo estoy haciendo tan mal o qué es lo que tengo que hacer mejor o que o si de verdad la estoy regando. Cañón o, sí. saben cuál es nuestra estabilidad emocional y por qué nadie habla de cómo nos sentimos, de cómo nos paramos, de cómo nos vamos a trabajar, ósea cuando yo choque, choque y choque porque venía pensando en cosas de la escuela, no, o sea, no me fije con lo que me estampe y después dije relájate. Eso es lo importante o lo que deberíamos de trabajar, porque es medio frustrante sentir que no, hay un apoyo, que no hay alguien que te diga, Oye, no hay bronca, no vamos a solucionarlo de esta manera.

la intervención de los papás pues ha sido muy difícil pues a veces se pasan de la raya, pues ya no es un comentario es una agresión.

Omisión vida personal

Respeto al trabajo y práctica docente

Psic- ¿OK? OK, ¿Hablarlo entre nosotros, ¿no? Cómo dar ese espacio para cómo concluir y poder cerrar, y que también ustedes se sientan tranquilas

Antonia- ¿Perdón? Sí, claro. A eso me refiero justo. Sí. Gracias, Ana, Salvador jerga todavía también levantado la mano, no. Bueno.

Salvador - y siguió. No Helga adelante.

Helga- No, bueno, yo, yo, yo creo que se lo he dicho. ¿AAA muchos?, ¿no? ¿O sea, no es que los especiales la tengamos más fácil, la tenemos diferente, ¿no? Y yo de verdad es.

yo soy el
maestro
déjame meter
mis cosas,

Espacio
invasivo del
profesorado al
profesorado

Quiero decir que yo las admiro, o sea, como de verdad no tienen ni idea, porque una cosa es tener un grupo una vez a la semana 45 minutos, pero ustedes que los tienen todo el día, toda la vida, sumas, restas, ¿cuándo de verdad necesiten algo, ayuda o algo? Pus, pus, cuente no con si hay hora libre. Por supuesto que pues yo los apoyo, porque la verdad es que yo veo, pues todo mi respeto, toda mi admiración y de verdad, todo mi apoyo, ¡Eh!

más Gracias, gracias, gracias, feliz. Gracias.

Salvador. Ajá, ya se me ha olvidado perdón, ando disperso este, pues nada más. Sí creo que parte de lo que ha hecho tan pesado es toda la cuestión del regreso, que ha sido el paulatino híbrido de vuelta a casa ya han dicho no, o sea, es nada más para reforzar lo que se ha dicho. Pero están ahí e incluso creo que más que el año pasado que estábamos sien por ciento híbridos. O sea, y realmente se vuelve una situación en donde mi espacio, porque al final mi salón de clases es mi espacio, con mis alumnos ¿Es la que establecemos los 19 miembros de ese Grupo, los 18 que tengo y yo, y hemos dejado qué se trastoque y se traspase e incluso, como lo dije hace rato al punto en el que siento que se ha invadido un espacio que no debería haberse invadido? y eso lo hace súper pesado, porque entonces injusto de que, que, quiero. ¿O sea, eh eso altera la dinámica que yo puedo llegar a establecer con mi salud? ¿Al final un tercero es un alíen y al final

eso envicia, envicia la dinámica maestro- alumno.

Otra cosa que creo que también lo ha hecho muy difíciles. ¿Y ya medio me mencionaron esto no? O sea, nos hemos enfocado. Como institución, como profesionales y como grupo docente, o sea como institución, Piaget como grupo de profesionales, como un Colegio y como individuos profesionales o sea un bien cuidar la salud emocional de los niños, pero creo también que tanto niños como papás se están pasando, o sea, y a mí lo que me preocupa por que lo que alcanzo a ver en un futuro es que estamos formando futuros ciudadanos responsables y globales estamos haciendo muñequitos de palo como el anuncio de Toyota de Yaris, no, o peor aún, o sea, de verdad, o sea, estos niños tiene que aprender a frustrarse, tiene que aprender a reprobar, a un no, tiene que aprender a echarle ganas sin que los papás estén ahí para protegerlos. O sea, porque al final lo que decimos todos es bueno, yo lo tengo un año, lo tendré dos si repito con ellos sean adultos realmente va a ser un problema, general de la sociedad ya que ahora hay niños que son tan endebles, tan poco flexibles y cuando sean adultos, realmente va a ser un problema porque es algo que también tenemos que empezar a tomar en cuenta y a ponerle atención como escuela, como institución y como profesionales de manera individual. Yo en lo personal me siento un docente cálido y cercano a mis alumnos. Pero. Creo que en este tiempo de pandemia y sobre todo en lo que va de este ciclo escolar se ha exagerado muy cañón.

No, o sea, se, se, se, se, se, ha permitido cosas que. Es que no deberían permitirse, o sea, que en mi vida hubiera pensado que sí, que sí permitiría. O sea, y bueno, en mi grado hay un caso en específico, vamos a no voy a mencionarlo, pero bueno, hacer algo que no pensé que o

una sensación. ¿De qué es cuesta arriba?, ¿no? o sea, porque pues todo se, se, se, se, no, no, no está fluyendo las cosas como deberían.

Ángeles Y si uno puede, todos podemos. A mí me pasó, por ejemplo, que yo pedí una cinta métrica, no llegó la cinta métrica y dijo que la paso a

Saben cuál es nuestra estabilidad emocional y por qué nadie habla de cómo nos sentimos,

Apropiación del espacio áulico

Invasión del espacio áulico en hídrico.

Falta de contención o apoyo emocional

Terceros son un alíen

seguir 10 minutos y luego a la cinta métrica y dije, Ay chirrión, pues si el niño le mando un correo a la mamá, mamá, urge una cinta métrica. Y llegó la cinta y se pudo hacer la actividad, pero no es el caso.

Salvador - Sí, digo, o incluso cosas más sencillas como hay, pues fulanito no está viniendo a la escuela porque los papás les dan hueva traerlo, o se quedó dormido, o sea, los papás ponen más trabas, no puede ser que, o sea, no sólo es enseñar a sumar, restar, y todos lo sabemos, a la larga esto puede ser perjudicada es la sociedad no, o sea, y todos somos miembros de esta sociedad. Gracias Salvador.

Lulú. Retomando el punto de Salvador, creo que sí creo que el que estén muy a cobijados por los papás hacen que pierdan la estructura, es algo irónico, pero al ser tan permisivos. Se pierde y entonces ahorita que están regresando, realmente ya no hay una estructura, no hay, como decían ahorita una tolerancia a la frustración porque ya todo lo tiene en charolita, llega todo inmediatamente, entonces es ahí donde se choca y es entonces haciendo que desarrollen habilidades como dice el IB, porque ahí es donde se choca estamos promoviendo, pero entonces ellos ya quieren todo, Miss ¿Tú nos vas a decir miss? Entonces se pierde todo este proceso de reflexión y análisis de conciencia y en este proceso de pensamiento que se perdió en dos años y a parte de la estructura hay un rezago y aparte hay una, falta de atención porque son muy dispersos, están jugando, se entretiene otra cosa y esa dispersión ya lo tomaron como parte de ¿Entonces dices, ¿qué tan válido es? ¿Tomando también el punto de este Willy, Pues yo les digo, el iPad volteado, pero yo estoy pensando a lo mejor hasta decirles dejen el iPad en mi mesa y cuando no se utilizan ¿Entonces, en vez de promover una estructura de estabilizar los más? ¿Ellos lo toman como ya terminé, puedo hacer esto? ¿Puedo dibujar y se va generando, a veces más ansiedad no? Pues a lo mejor. Pues sí, poner límites a los papás y también a los niños no para que haya esta estructura.

Mariano Hola, mire yo, yo, así como ustedes tengo niños. Yo tengo a los niños grandotes que son ustedes. Y este y los niños grandotes este en lo

envicia la dinámica i maestro.

Espacio áulico híbrido

Como docentes. Profesionales e institución

Dinámica de convivencia alumno- maestro

Los papás ponen trabajos no solo es sumar y restar

Me dio esta mucha emoción, mucho gusto él ver como pasamos retos que yo pensé que no se podían pasar.

Autonomía y gestión de emociones.

Atención al alumno deja la estabilidad y responsabilidad emocional del profesorado

Recién parida Mala en la tecnología

personal. La emoción que a mí me da es un una muy padre. Yo, yo estuve en la instalación de las cámaras, yo estuve en la instalación. Con los proyectores, Octavio estuvo con nosotros, este estuvimos cuando se echó a andar todo el knotion. Este estuvimos viendo antes de tiempo y yo esté la verdad, yo, yo decía, bueno, es que, por ejemplo, Moni necesita esto. Angie necesita esto, otro este porque yo veía. Como maestros de ustedes, por decirlo de alguna manera, que no lo soy. Lo que hago yo es ver cada caso particular. Y a mí me dio esta mucha emoción, mucho gusto él ver como pasamos retos que yo pensé que no se podían pasar. Los retos son hacer híbrido con knotion.

Este híbrido que no sabíamos que eran y cómo eran y cómo iba a funcionar. Cambiar a las dos semanas volver a cambiar a las otras. Yo en lo personal. Con los llamados de cada uno con este. ¿o la mano diciendo si yo entré y no debía? Y honestidad y cosas que en verdad. Me encantan, o sea. No tienen precio, o sea. Yo los veo a ustedes hoy con sus inquietudes. ¿Y este, y en verdad este? Pues yo todos los pasos que hemos dado y digo, pues nada más nos falta cruzar la puerta, o sea. Ya estamos del otro lado.

Psicóloga

Gracias por rescatar esto positivo, creo que, para allá, justo para allá vamos, creo que han sido muchos, todos lo que han dicho ha sido muy valioso, creo que nos da también una retroalimentación a nosotros, muy importante que debemos rescatar su sentir que finalmente ustedes piensan que estos límites se transgreden y no los hay, pues para nosotros es importante hacer un plan de acción para para promover esta. Pues autonomía y este esta gestión de emociones que está faltando y que por eso estas angustias de los papás se están traduciendo en falta de límites que están descostrando una hipersensibilidad

Etcétera. Hay que qué, bueno, creo que es importante que hagamos este plan de acción, pero y en esta línea que hablamos, creo como visualmente si alguien la quiere hacer por escrito, dibujarla este como lo quieran hacer

Me siento más segura de mí.

Es una buena oportunidad transmitirles a los niños lo afortunados que son.

Reconociendo compañerismo y equipo

Me asombro, lo admiré y lo reconozco.

He pasado por una revolución de emociones, enojo, frustración, felicidad,

Construcción de habilidades y capacidades.

Estructura.

Reconocimiento de retos

Autonomía, hipersensibilidad del alumnado.

Reconocimiento personal de capacidades.

Reconocimiento y oportunidades.

Reconocimiento

de manera imaginaria, visualizar ustedes les llamarían sus momentos de oro, como sus aprendizajes más relevantes, sentimientos importantes que descubrieron al paso de este tiempo y si nos lo quieren compartir en el chat, escribirlos este o incluso abrir micrófono y compartirlos;

Porque yo coincido con mundo en que. Pues todos, todos hemos pasado muchos obstáculos, independientemente de las situaciones que hemos estado hablando, que es importante tenemos de reconocernos a nosotros mismos. Todo este aprendizaje que hemos tenido. ¿Entonces, quién?

María-Quiere compartírnos a uno por uno, todos saben su tiempo.

Yanyan- Ay, perdón, no podía prender el micrófono. Ay, pues la verdad yo si les quiero decir que me siento bien fregona La verdad es que la pandemia fue un gran aprendizaje para mí. Empezando porque estando con los niños y poder dar clases. **Creo yo que fue, fue muy importante. Yo pasé desde estar recién parida al curso de la opción lactancia todo y nada, yo siendo súper mala para la tecnología creo yo que estamos cuenta con un darnos cuenta de que tenemos una gran capacidad de adaptarnos, creo yo también que hemos sido extremadamente pacientes y a veces** Entonces yo sí me siento como un poquito más segura de mí misma, después de haber vivido todo esto no damos cuenta porque el dar una clase en hibrido sobre pasa por que toma toda tu salud mental y se convierte una como diyei, estoy usando la computadora, estoy usando el iPad, yo sí me siento un poco más segura de mí misma después de haber vivido esta experiencia y haber sobrepasado todo lo que la pandemia nos ha dejado, recién tener una bebé, después la muerte de mi papá por COVID, el estar encerrados, también perder el miedo y regresar a trabajar a mí me dio más fuerza, me siento bien con los niños con mucho ánimo de transmitirles lo bonito que tenemos y el estar agradecidos por lo que estamos viviendo ahora, decirles a los niños ustedes están viviendo cosas importantes y están siendo parte de la historia, sobrepasaron el hibrido y ahorita en la escuela, creo que es una buena oportunidad de transmitirles a los niños de que son unos afortunados y que para delante no.

La verdad me siento un poquito más fuerte.

cansancio.

Podemos expresar inmediatez.

Pandemia, acciones, espacios más frecuentes.

Como representante s debemos de estar en la misma sintonía.

Sentimientos emociones y preocupaciones.

Ver que podemos seguir haciendo que tenga un impacto.

Reconocimiento del trabajo docente.

Emociones identificadas en el trabajo híbrido.

Inmediatez
Acciones
Emociones

Apertura al escuchar y favorecer las emociones del docente.

Psic. Gracias alguien más que quiera compartir.

Cecilia- pues creo que hay cosas que valoró en esta etapa, una es el equipo de trabajo creo que somos un gran equipo pienso primero en Angie es mi gran team, es un lujo pues hasta emociona ha superado todo lo que pensó que era inmanejable, trabajar con Angie siempre ha sido un gusto es algo que yo valoro, en general somos un equipo muy fuerte, quizás no todos somos los mejores amigos, ni esa es la intención pero como equipo de trabajo se ve el compromiso, nadie se ha separado y aunque algo no nos guste o nos dificulte, pues seguimos buscando la manera de poder dar lo mejor de nosotros, eso al final nos representa como equipo y lo otro yo creo que es el final de camino, saben yo creo que no va ser lo mismo estos dos años no pasaron en balde, yo creo que van a tener que pasar otros dos años más para retomar esto normal de lo que vivíamos, me gusta pensar en eso, no sé tengo emociones encontradas he podido hacer cosas padres con los niños, estoy contenta pero también hay otras cosas que se dificultan. Gracias

Lulú- Pues este es mi, este ha sido mi primer año con ustedes y entre así de todo esto hacen por Dios, como lo hacen esto me gusta y que lo reconozco. Esta parte de la competitividad que los hace grandes. O sea, el que cada maestro se concentre en su trabajo, el. A veces los observo, los escucho, es que tengo que hacer esto porque los niños y entonces esa gran entrega o pasión que hace permite que no estén en una zona de confort y que van buscando, buscando. A mí eso me asombró, lo admiré, lo reconozco el gran trabajo que hacen con sus grupos y otra cosa también es que bueno, yo cuando entré creo que todos en algún momento. Me han apoyado, me han explicado, me han dicho cómo se hacen, como es una dinámica, y yo estoy muy agradecida, también he pasado por una revolución de emociones entre frustración, enojo, tristeza entre el cansancio entre felicidad, entre emoción. pues yo, muy agradecida en este mi primer año en este, pues poco tiempo que llevo, me he sentido muy apoyada en me he acercado a cada uno de ustedes y recibida orientación.

Hacen cosas padrísimas y creo que, pues no somos maestros, ya tenemos una formación holística que nos ha dejado esta pandemia Gracias.

Psic. -Pues yo les quiero agradecer a todo este ratito que nos dimos para hablar por gracias, por compartir. Partir por abrirse, por darse este tiempo de reflexionar, y a mí me encantaría que diéramos más espacio para que tengamos estos momentos como equipo de compartir y que día con día, pues también no sintamos que esta parte emocional que es bien importante para nosotros, que valoremos y reconozcamos el equipo que somos y las fortalezas que todos tenemos.

Directora-Gracias a todos por compartir y podemos expresar porque a veces estamos en el hacer, hacer en la inmediatez y esto nos ha llevado esta pandemia a resolver a llevar acciones y estos espacios los necesitamos y vamos a buscarlos para tenerlos mucho más frecuentes pues ustedes son importantes para nosotros y nos importa que ustedes estén bien y valorando ese equipo que formamos y como bien decía unos somos más amigos, otros somos menos amigos al final todos somos compañeros y representamos una institución y como presentantes todos debemos de estar siempre en la misma sintonía. Todo lo que ustedes nos pudieron decir lo valoramos mucho, como decía Andrea nos vamos a reunir para hacer un plan de acción y los cambios son paulatinos, no se hacen tan rápido, pero si lo podemos lograr.

Dueña de la escuela.

Por mi parte muchas gracias es la primera vez que entro a una junta en el este ciclo escolar, me toco una junta muy bonita me toco escuchar como mostraron sus sentimientos, sus emociones, sus preocupaciones y eso habla de las personas y la verdad antes que maestros son ustedes personas y a nosotros como colegio nos interesan las personas, así como les digo a mis papás, así como les digo a mis niños, ahora es así volteándolos a los maestros, más que el maestro me preocupa la persona

creo que nos vamos con tarea a nivel dirección, no tengo desgraciadamente la varita mágica para zas, trocar todo pero vamos a arrastrar el lápiz para ver que ideas y ver que podemos seguir haciendo para que tenga un impacto y no solo haya sido un espacio de catarsis. Es bien momento para terminar la junta y quedarnos con este sabor y nos vemos mañana.

Todos los maestros se despiden diciendo gracias.

Anexo

Compartiendo mi experiencia...

¿Qué es ser Docente en tiempos de pandemia?

Ser docente en tiempos de pandemia es trabajar de tiempo completo aun fuera del horario escolar, estar pendiente de lo que demanda la escuela en las iniciativas y estrategias de la calidad educativa y estar al pendiente del desarrollo del alumnado tanto emocionalmente como académicamente.

¿A lo largo de la pandemia tus emociones han influido en tu práctica docente?

Si, ¡Por supuesto! La escuela, es una escuela muy dinámica y género espacios de tiempo completo para desarrollar contenidos en línea o manera híbrida demandaba atender las necesidades o requerimientos que fueran solicitados por la institución, dar las clases y estar al pendiente del alumnado por lo que al iniciar en la modalidad híbrida, fueron retos nuevos.

En lo personal contaba con unos salones adecuados, pero por la integración de alumnos de manera presencial en su mayoría hubo una modificación y nos cambiaron de aula a un salón enorme con techo demasiado alto, que la acústica no favorecía al trabajo áulico, si un alumno en línea hablaba al mismo tiempo que uno que se encontraba en presencial, no se escuchaba ninguno y se distorsionaba el sonido. Lo que era muy frustrante pues a pesar de que me organizaba bien en mis contenidos la infraestructura no era un área de oportunidad a mi trabajo y al desempeño de los niños en una forma óptima.

¿Cómo ha sido tu experiencia personal y profesional durante la pandemia?

Hoy puedo decir que llena de muchos aprendizajes donde le vivieron muchas emociones, primero satisfacción por poder desarrollar habilidades o contar con ellas, la segunda muy desgastante ante las incertidumbres que se presentaban por el propio origen del COVID, es decir cuidarnos evitando salir poco y atendiendo las necesidades de casa, ya que era la única que se recomendaba saliera por el tipo de población vulnerable que hay en la familia.

En lo profesional, satisfecha pero también ansiosa por saber que más sigue, emocionada por todo lo que estaba aprendiendo, pero también cansada y agobiada por todo lo que se solicitaba y que al ser también estudiante se me juntaban las actividades.

Narrativa

¿Cuáles el significado personal y profesional que tiene el regreso en ti, este periodo de pandemia?

En su momento fue lleno de miedo sobre todo por cómo se iba a presentar la interacción y los cuidados del alumnado y profesorado al estar de manera presencial, conforme fue pasando el tiempo fue fluyendo y se fueron construyendo nuevos hábitos en la limpieza, organización de acomodo en los salones y los alumnos fueron muy resilientes en los procesos de adaptación y las nuevas formas de aprender acompañados de las tecnologías.
