



Centro Cultural Formativo
Sec. Part. 0210
Juan Jacobo Rousseau
15PES0706K

Directora Rosa Marina Maldonado Ugalde
Prof. Jorge Isaac Maldonado de Paz

EDUCACIÓN A DISTANCIA EN EL C.C.F. JUAN JACOB ROUSSEAU (COVID-19)

Nunca imaginamos que en pleno siglo XXI podría haber una pandemia y que nos llegara afectar en todos los ámbitos, ni muchos menos tener un plan para poder afrontarla. El COVID-19 se convirtió en el enemigo número uno del planeta y por consecuente, afecto a varios sectores, en este escrito hablaremos del ámbito educativo y como afrontamos este problema.

El COVID-19 llegó sin avisar cuando llevábamos un setenta por ciento del ciclo escolar 2019–2020 en curso, y cuando las autoridades nos indicaron que teníamos prácticamente una semana para organizar un plan de trabajo ante esta situación, tuvimos que reaccionar. Por ello nos preguntamos ¿Cuál sería la mejor manera de trabajar una educación a distancia?

Para empezar a organizar este plan de trabajo a distancia tuvimos que recordar cual era nuestra misión y visión del Centro Cultural Formativo Juan Jacobo Rousseau, para de ahí partir con este plan de trabajo.

MISIÓN

Conservar los estándares del servicio educativo de calidad a través de nuestro sistema de enseñanza que nos permita estar a la vanguardia como institución educativa. Reconociendo la riqueza cultural e intelectual de maestros y alumnos, generando la participación comunitaria para que los alumnos adquieran

habilidades, actitudes y conocimientos de manera integral en un ambiente de confianza y formativa.

VISIÓN

Formar alumnos críticos y reflexivos en su entorno, a partir de estrategias de aprendizaje que representen retos cognitivos que le permita desarrollarse integralmente para que de manera competitiva construyan su proyecto de vida y lo lleve a cabo con un pensamiento humanista y creativo.

Retomando esto, el colectivo docente junto con el directivo escolar implementamos el siguiente plan de trabajo, que fue programado hasta las vacaciones de semana santa ya que era la fecha que el secretario de educación había mencionado para el posible retorno a la modalidad presencial.

Plan de trabajo del 20 Marzo al 03 de abril.

El plan de trabajo fue trabajar quince días con el aprendizaje basado en proyectos retomando aprendizajes previos e impartiendo los nuevos aprendizajes esperados para unificar esta modalidad.

“el aprendizaje basado en proyectos – ABP -. (En inglés Project Based Learning PBL) es un modelo educativo el cual los estudiantes trabajan de manera activa, planean, implementan y evalúan proyectos que tiene aplicación en el mundo real más allá del aula de clase (Black, 1997; Harwell, 1997 y Martí, 2010. Ci., en galeana 2006”

Sumando a esto, nos planteamos ¿Qué plataformas digitales utilizaríamos?, durante esta semana de planeación del proyecto decidimos utilizar SKYPE (videollamadas) y DROPBOX (compartir documentos).

El directivo escolar dio una asesoría de cómo implementar este aprendizaje y como plantearlo o argumentarlo en una planeación, como implementar o realizar las rubricas que fueran las idóneas para esta metodología, que plataformas

digitales se iban a ocupar y se realizó un horario escolar para trabajar a una determinada hora. En esta primera instancia se decidió ocupar las plataformas SKYPE, donde se daba la retroalimentación de las actividades solicitadas en un cronograma y DROPBOX para compartir los documentos que los alumnos fueran elaborando. El producto de estos proyectos fueron videos que los alumnos realizaron y donde expusieron todos los aprendizajes que adquirieron.

Así mismo se crearon los grupos de Whats app con padres de familia para llevar el seguimiento de las actividades e informar cualquier situación.

Con los docentes se les dio asesorías de cómo utilizar las plataformas que se iban a implementar con esta modalidad, la institución les prestó computadoras a aquellos que no contaban con una o por aspectos que les impedían utilizar la que ellos tenían, además se llegó al acuerdo de dos veces a la semana tener reuniones académicas para ir viendo cual era el progreso de este plan de trabajo e ir modificando aquellas acciones que mermaban la meta a cumplir.

También dentro de este periodo seguimos trabajando con nuestro proyecto transversal que ya habíamos iniciado cuando estábamos en la modalidad presencial. “Pequeños emprendedores pensando en grande”, el cual consistía en grupos de alumnos multigrados crearan una empresa así como sus productos. Sin embargo, esta situación nos hizo cambiar el giro, darle un enfoque pensando en ¿Qué problemas podría encontrar su empresa en esta contingencia? Y ¿Cuáles serían las soluciones?

Con todo esto la orientadora siempre llevó un seguimiento personal de cada alumno, mediante llamadas, mensajes y videollamadas, para no dejar a nadie atrás.

Cuando estuvimos en el receso escolar (periodo vacacional) se analizó los resultados de esta primera etapa, para ver las cosas buenas y malas que esto nos había dejado.

- Si bien los alumnos están expuestos a las TIC'S, no sabían cómo utilizar plataformas para el aprendizaje.
- Los profesores tuvieron que tomar más cursos o asesorías brindadas por la escuela para la implementación de material didáctico virtual.
- El 5% de nuestros alumnos no contaban con WI-FI, lo cual el adquirir datos hacían que entregaran a destiempo los trabajos.
- Los padres de familia les costó mucho adaptarse a esta modalidad y se dieron cuenta de cómo es que sus hijos(as) trabajan.
- En algunas ocasiones hubo problemas con la red.
- La implementación de un horario para trabajar las sesiones virtuales y entrega de trabajos hizo que no hubiera un descontrol al conectarse o entregar las actividades o tareas solicitadas.

Plan de trabajo del 20 abril al 07 de junio

Para esta segunda parte del trabajo decidimos continuar con la misma forma de trabajo aprendizaje basado en proyecto e impartiendo aprendizajes nuevos. El darle continuidad a esta forma de trabajo nos ayudó a alcanzar las metas planteadas. Sin embargo, decidimos cambiar las plataformas que utilizamos en la primera etapa por otras, las cuales son Zoom (videollamadas) y Classroom (para compartir trabajos).

El cambio de plataforma nos hizo tener un mejor aprovechamiento de esta modalidad a distancia, fue un cambio que ayudo a la enseñanza – aprendizaje.

En esta etapa, aparte de las materias curriculares decidimos implementar dos talleres “taller de lectura”, ya que vimos que algunos alumnos no tenían este habito y decidimos reforzarlo con este taller ya que para el aprendizaje basado en proyecto los alumnos tienen que leer mucho para reforzar y “taller

socioemocional”, el cual ayudo a ver cómo estaban los alumnos viviendo y sintiendo esta pandemia y era un espacio que mediante actividades ellos iban mostrando esto, además que en este taller algunas sesiones iban acompañadas de la estrategia MINDFULNESS.

Además, en esta etapa implementamos los cafés literarios virtuales, que al inicio nos preguntábamos si realmente podrían tener el mismo éxito que los que realizamos de manera presencial, pero por el profesionalismo del docente a cargo (Lengua materna y español) junto con la ayuda del colectivo docente, el compromiso de padres de familia y alumnos pudimos realizar dos exitosos cafés literarios.

De igual manera realizamos el concurso de cálculo mental de manera virtual, teniendo las mismas dudas, este concurso fue en dos etapas, la primera fue sacar los tres mejores lugares de cada grado para acceder a la gran final interniveles y la segunda la final en el congreso escolar. También tuvo el éxito que esperábamos gracias al profesionalismo del docente a cargo (matemáticas) con el apoyo del personal docente y compromiso de los alumnos.

Para nuestro proyecto trimestral “pequeños emprendedores pensando en grande”, el resultado fue bueno, los alumnos hicieron un video comercial de su producto terminado, además la parte escrita del proyecto hicieron un análisis de las consecuencias que esta pandemia podría afectar a su empresa y plantearon las posibles soluciones, los videos se presentaron en el congreso escolar.

Una actividad que lleva este centro educativo, ya por seis años es el congreso escolar, para este ciclo escolar 2019-2020 teníamos que realizar el séptimo congreso escolar con la pequeña modificación que lo teníamos que llevar a cabo de manera virtual, debido a la contingencia. Los alumnos de tercer grado de nivel secundaria son los encargados de crear y dirigir este evento con el asesoramientos de los maestros a cargo de las comisiones, al inicio los alumnos tenían dudas de ¿Cómo realizar un congreso virtual?, tuvimos que realizar una reunión con los alumnos de todo nivel secundaria y con los profesores para dar

esta retroalimentación a esta duda que ellos tenían. De esto sacamos el nombre del congreso escolar modalidad virtual “El papel de los jóvenes en la ciencia y tecnología”.

Fue algo laborioso realizarlo, sin embargo reconozco todo el trabajo, empeño, dedicación y compromiso que los alumnos y profesores realizaron para que nuestro séptimo congreso modalidad virtual se llevara a cabo, teniendo muy buenos resultados más de lo que esperábamos.

Estos son algunas actividades que se presentaron:

- Ponencias virtuales de alumnos, exalumnos y personas externas a la institución.
- Carteles virtuales creados por alumnos de primero y segundo grado.
- Concurso de cálculo mental internivel.
- Baile a cargo de la maestra de danza junto con la participación de las profesoras.
- Presentación del producto de nuestro proyecto transversal “pequeños emprendedores pensando en grande”.
- Presentación de una canción por la alumna de sexto de primaria.
- Rendición de cuentas con padres de familia.

Un reto que tuvimos que afrontar en esta segunda etapa fue la evaluación del tercer trimestre, ya que no era algo fácil, tuvimos que cambiar los criterios de evaluación que ya teníamos por unos que se acoplaran a esta nueva modalidad. Se decidió hacer exámenes virtuales mediante la App Google Forms, las actividades y tareas que los alumnos subían a classroom, participación en las sesiones virtuales y los proyectos transversales y por materia.

La comunicación con los padres de familia se siguió llevando mediante grupos de whats app, llamadas telefónicas y videollamadas.

Las reuniones con el colectivo docente se siguieron trabajando dos veces por semana mediante la plataforma Zoom.

El seguimiento a los alumnos por parte de orientación era diario, en el momento en que un alumno no se conectaba a Zoom o no entregaba tareas o actividades la orientadora se comunicaba con el tutor para saber cuál era el motivo, y se tomaron las medidas pertinentes para que el alumno pudiera recuperarse.

Como anexo a este documento dejare las cartas que realizaron los profesores de esta institución, ya que sin su compromiso, dedicación y profesionalismo no habiéramos alcanzado estos resultados.

En lo personal pienso que los resultados que obtuvimos en este cierre de ciclo escolar fueron buenos, que se cumplieron las metas que propusimos en el PEMC a pesar que esta pandemia nos hizo modificar la forma de enseñar a distancia, pero también nos hizo aprender y perder el miedo a enseñar de esta manera.

Quiero agradecer a todos los profesores que tuvieron que poner más del tiempo que en una clase presencial dan, y que a pesar de esto nunca dejaron de dar sus clases con este profesionalismo que los caracteriza y que se esmeraron por crear material didáctico digital para que los alumnos alcanzaran sus aprendizajes, a nuestra supervisión escolar encabezada por Doctora Imelda, Maestra Luz y Maestra Flor, porque siempre están en la mejor disposición de asesorarnos y darnos las herramientas necesarias para alcanzar nuestras metas y que nunca nos dejan solos y a todos nuestros alumnos que hicieron una gran labor.

Ahora estamos listos y preparados para iniciar el nuevo ciclo escolar 2020-2021, aprendimos mucho de esta modalidad a distancia, vimos nuestros errores y los fuimos arreglando y también vimos nuestros éxitos de los cuales tenemos que volver alcanzar o ¿porque no? llegar más allá, posiblemente los primeros meses sean de esta manera a distancia, y esperemos pronto regresar a la modalidad presencial porque la escuela no es la mismo sin alumnos, docentes, padres de familia, cocineros, intendencia, secretarias y todo aquel que labora aquí.

Mi experiencia en la pandemia

¿Cómo me he sentido emocionalmente? Es una pregunta demasiado interesante, pues en estos días he analizado el significado de esta pregunta, y es que generalmente, siempre respondemos con un “Bien”, durante una sesión de taller les comentaba a los alumnos ¿Qué es bien? Bien estresado, bien triste, bien cansado. Por lo que hice consciente esa respuesta y estoy trabajando en ella. Más allá del impacto económico que ha tenido el virus, considero que hay un impacto social y pacto personal, demasiado fuerte, pues la soledad nos enseña muchas cosas de nosotros mismos, por primera vez en muchos años se detuvo todo, dejamos de ir corriendo a todos los lugares (trabajo, dejar a los hijos, comer) dejar de ir a distraernos de nuestra aburrida vida, dejar de consumir y por primera vez, escucharnos y escuchar a los que nos rodean. O en otro caso, escapar y seguir buscando como huir o alejarnos de ese “encierro”.

Y aquí cito a mi filósofo favorito *Zygmunt Bauman*, quién hablaba de una modernidad líquida, con características de los líquidos, tales como la inestabilidad, falta de cohesión, y siendo libre, egoísta. Pero me centraré más en un tema con respecto al amor, el amor es renunciar a la libertad y en el caso de la familia los individuos están limitados a la convivencia del otro, por qué el otro también opina, es diferente y debes llegar acuerdos y a eso sumándole, que las relaciones fuertes no existes (caso de los padres). Por ello, es que las familias comienzan a sentirse hartos de estar encerrados, pues casi nunca habían convivido con sus familias verdaderamente.

De forma laboral, me he sentido demasiado cansada mentalmente, pues la falta de apoyo por parte de los padres, la falta de compromiso de los alumnos así como su inexperiencia con las tecnologías (a pesar de que usan el teléfono a todas horas) y los constantes pretextos del por qué no se conectaban me causaban enojo y tristeza.

En mi ámbito personal, tuve la pésima experiencia de la muerte de 2 familiares, por causa de un accidente automovilístico y otro por el virus, llegue a no querer dar clase, pues hablo de emociones, y al hacerlo debo estar en un estado equilibrado anímicamente, ni súper feliz, ni muy triste, solo un estado medio. Sin embargo, lo consideré y opte por seguir, con un dolor por dentro y noches de desvelo, me mantuve, además que lo vi como un distractor. Otra cosa es que, padezco de ansiedad en un nivel leve, y esta pandemia, me ha permitido conocerme más, encontrar que técnicas me favorecen y sobretodo, aprendí a respirar mejor. Mi relación en pareja no fue la excepción la cual también ha tenido malos momentos.

También he tomado cursos, sigo estudiando pues regresando de esto, continuaré mi trámite de titulación y realizaré mi examen de conocimientos.

Esta nueva modalidad dio una revolución ante los contenidos y medios que se debieron innovar y crear para hacer clases diferentes a las que estábamos acostumbrados.

La modalidad virtual como todo, tiene ventajas y desventajas, la primera fuera que nos permitió seguir en contacto con los alumnos, se pudieron usar diapositivas, videos, imágenes, medios digitales que usualmente no se pueden utilizar de manera presencial por diversas razones.

Sin embargo, pude quitar de mi mente la falsa idea que esta generación a la que estamos educando eran nativos digitales, lo cierto es que son alumnos que dominan las redes sociales, pero NO los medios digitales, me refiero a que saben “mover” muy bien facebook, instagram, snapchat entre otros, pero no saben utilizar, zoom, google, power point, incluso Word, no saben usar los buscadores de información a su favor, no intentaron buscar tutoriales, así como cuando buscas uno en youtube de cómo preparar Carlota de limón, no se daban a la tarea de buscar ¿Cómo utilizar classroom? Por ejemplo.

Pareciera que le tenían miedo a explorar las aplicaciones que se utilizaron durante la pandemia, y en gran parte fue la falta de apoyo de los padres de familia,

quienes solo pretendían que los jóvenes entregaran y solo así, serían acreedores a una calificación alta, sin embargo, no se daba esa apertura por parte de los padres a solucionar problemas de su internet, que en muchas ocasiones fue la excusa del no conectarse, cuando en meses anteriores, los datos jamás faltaban. Es una lástima, que sin duda refleja los valores que existen en cada familia.

Por otro lado, como institución, siempre hubo el apoyo para que los alumnos pudieran entregar en tiempo los trabajos y no se retrasara el trabajo de los docentes, así como en dar solución a problemáticas externas, incluso emocionales y de duelo para los alumnos que lo requerían, al igual que la actualización de aplicaciones, las sugerencias didácticas para llevar mejor una sesión de manera virtual, el uso de juntas virtuales para seguir en contacto entre los docentes y no solo con los alumnos, el poder compartir experiencias e incluso que estaba sirviendo a un maestro para poder aplicarlo.

En conclusión fue una etapa difícil, llena de altibajos emocionales, personales y laborales, en los que el estrés y tristeza llegaban a ganar, pero somos seres destinados al sufrimiento, y por lo tanto, tenemos la capacidad de adaptarnos para sobrevivir, y podrán venir muchas más pandemias y dificultades de la vida, pero siempre seguiremos de pie, luchando y esperando por una vida mejor.

A quien corresponda:

Te escribo para decirte que esta cuarentena me he sentido en un principio con pánico, después con apatía y por último con ganas de realizar muchas cosas que siento que no me alcanza el tiempo para ello.

Respecto a las clases en un principio me agradó la idea de trabajar a distancia porque se trató de una experiencia nueva pero después era muy cansado porque cuando te importan las cosas que realizas le pones empeño; revisaba las actividades de mis alumnos y todo era copiar y pegar de internet hasta que un día me casé de ello y opté por leer sus tareas en las sesiones de zoom y cuestionarlos, ya que también utilizábamos la plataforma de classroom en dónde debían subir sus tareas. Fue algo que hice continuamente ya que la plataforma servía de apoyo (a mi parecer) más al docente que al alumno. Los chicos dejaron de copiar y pegar o por lo menos ya leían lo que estaban copiando de internet. Considero que el internet no es malo y al contrario si tienes cultura sabrás como usarlo en beneficio propio. Tuve que buscar nuevas estrategias de enseñanza y no sólo eso, platicar con personas que realmente saben del tema, y lo que me aconsejaron fue que no dejara de apretar el paso ya que los alumnos estaban muy acostumbrados a un cierto ritmo y para ellos como para mi es una situación nueva que por obvias razones no esperábamos. Aprendí a realizar diapositivas más interactivas con muchos efectos, les transmití videos para que mediante ellos pudiera ejemplificar partes de la historieta, busqué imágenes con emoticones para que los alumnos adivinaran los refranes, vieron películas representativas de épocas teatrales entre otras cosas.

Aprendí que por más que tratemos por este medio de dar lo mejor jamás se comparará el trabajo de una máquina con el de un ser humano, lo menciono porque mis alumnos en cada sesión sentían la necesidad de contarme por lo que estaban pasando, sus problemas, defunciones, miedos etc. Traté de ser lo más comprensiva posible con ellos y “un consejo no se le niega a nadie”. Espero que

su aprendizaje de ellos en la materia de “Lengua Materna” sea el de “Comunicación oral y escrita” sin ella en situaciones como esta nos pasaría como “La torre de Babel” no sabríamos que hacer.

Gracias por leerme.

Hasta Pronto.

Profra. María de Dolores Mendoza Jiménez.

LA VIDA Y EL TRABAJO DOCENTE EN EL PERIODO DE CONTINGENCIA.

Hablar, compartir mi experiencia sobre este evento de contingencia en el cual nos encontramos por el COVID 19 es de suma importancia y no es tan fácil, ya que desde el ámbito personal y familiar me causo preocupación en cuanto a la seguridad, la salud y el bienestar tanto de mi persona como del de mi familia, al inicio lo tome con calma, pero conforme iban pasando los días y la situación se volvía más difícil debíamos mostrar fortaleza, serenidad y unión con mi familia.

Esto también me llevó a pensar en mis alumnos, en sus padres en sus familias, y pues aunado a esto la forma de trabajo que se implementaría, la organización que deberíamos tener para cubrir los contenidos, planear actividades, trabajos que me llevaran a visualizar el aprendizaje esperado con mis alumnos. Claro esto pensado para un mes que nuestras autoridades escolares y que el secretario de educación mencionó en un principio, lo que me llevo a pensar que pronto regresaríamos a las aulas con los alumnos, pero no fue así, afortunadamente la organización por parte de nuestro directivo nos llevó a establecer un plan de trabajo que favoreciera la comunicación y el trabajo con los alumnos de forma favorable.

Se siguió con la planeación de la clases, de los temas, se implementaron proyectos para dar continuidad a los contenidos de las asignaturas que imparto (historia 1, 2,3, Fcye 1, 2,3 y geografía) sí como a los aprendizajes esperados.

Se dieron las asesorías de forma virtual tanto en Skype, Zoom y en classroom atendiendo a un 95% de los alumnos. Y porque menciono esto, porque a pesar de que nuestros alumnos cuentan con los medios y recursos necesarios no todos se conectaban por diversas situaciones personales (actitud), familiares o del mismo entorno y panorama de esta contingencia.

Se establecieron acuerdos de convivencia para esta alternativa de trabajo, se manejaron criterios e instrumentos de evaluación, los cuales fueron comunicados a los padres de familia por nuestro directivo mediante el uso del whats app.

Ahora en cuanto a la parte emocional, al principio fue bien recibido este confinamiento (claro con lo que conlleva pensar en lo que implica una cuarentena), ya que pensamos como se menciona anteriormente iba a ser corto y los chicos se mostraron con buena actitud en su mayoría, sin embargo conforme fue pasando el tiempo y no se definía el retorno a las clases, los chicos empezaron a mostrar desinterés, apatía, desconsuelo, tristeza, manifestaban que ya extrañaban volver a verse, por lo cual, empecé a manejar una parte dentro de mis sesiones el dialogo obre la importancia de mantenernos en cuidado con la familia, dándoles un pequeño espacio para dialogar sobre sus inquietudes e intereses para luego retomar nuestros contenidos. Esta parte me ayudó a ver esa parte de mis alumnos que no debía ser tan exigente ante esta pandemia que estábamos viviendo, pues no solo ellos sentían esta difícil situación, a decir verdad nadie estaba preparado para este periodo y si nos movió de un día para otro nuestro estilo de vida.

Hoy nos preguntan cómo cerraremos este ciclo escolar, pues es triste mencionar que despediremos a nuestra primera generación de forma virtual, se rompen esquemas, esa convivencia, el ver sus caritas, el darles un cálido abrazo, en fin, me resulta difícil, pero así son los tiempo de hoy y no por ello dejaré de sentir la misma emoción de despedir a mis chicos de secundaria.

La siguiente cuestión ¿cómo retornaremos? hay incertidumbre, no hay confianza por temor al contagio del virus, los tiempos nos llevan a retomar, regularizar, tomar nuevas estrategias, repensarnos en nuestra labor docente, nos preguntan de alguna manera ¿estamos preparados? Sobre todo de forma emocional, la verdad ni yo misma lo sé, solo sé que este periodo fue una experiencia de un nuevo aprendizaje, de reinventarme, de ponerme al día (en el uso y manejo de la tecnología) tengo el entusiasmo por volver a las aulas, volver a tener el contacto con los alumnos, compartir experiencias, sueños, inquietudes y porque no también temores ante todo esto, ¿que volvamos a la normalidad? No ya no hay

normalidad, esta contingencia vivida nos deja una nueva historia, un nuevo proceder como individuos, como personas, en los diferentes ámbitos donde nos desarrollamos y con un papel de acción muy específico y determinante, ser madre, padre, hijo, hija, docente, y demás profesiones u oficios. Hoy nos toca volver con una nueva visión ante los ojos de nuestros seres queridos y de nuestros alumnos.

EXPERIENCIA SOCIOEMOCIONAL DURANTE LA PANDEMIA.

Durante esta pandemia, juntos nos enfrentamos a una situación sin precedentes, la pandemia mundial está afectando a familias, amigos y familiares, así como nuestra forma de vida. En este momento siento una depresión, tristeza, melancolía y desorientada ante las nuevas situaciones que se viven y tratando de entender como reorientar mi trabajo.

Es una situación que estamos pasando en este tiempo de aislamiento obligatorio que impuso nuevos hábitos tanto en el espacio laboral como educativo con un desafío diario sobre todo para los alumnos, aprendí que para educar hay que amar, y así lo intento hacer todos los días.

En cuanto a mis alumnos siento que están pasando por un momento muy difícil. Es natural que los alumnos se sientan aburridos, sentirse decaídos o desanimados a veces. Todos sentimos estas emociones humanas, son reacciones a las dificultades y los obstáculos que estamos enfrentando en la actualidad. Tenemos alumnos que en ocasiones ya no muestran interés por las actividades que se llevan día a día. A veces se sienten con emociones y pensamientos negativos, bajo nivel de energía y motivación, aislamiento social, etc. Desconcentrados por saber él porque del aislamiento que lo han ido comprendiendo poco a poco, aprendiendo a distancia y con otras estrategias y ansiosos por volver al aula y a la normalidad.

Los alumnos podrían favorecer el bienestar emocional a través de diversas estrategias como;

Fortalecer los lazos emocionales entre padres e hijos hace necesario que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar, Desarrollo de competencias emocionales, entre la familia. Dibujar rostros que expresen emociones. Redactar un diario emocional (puede ser privado, o tener fragmentos que pueden

compartirse). Imitar conjuntamente distintas emoción Identificar las emociones entre ambos, como si se tratara de un trabajo en equipo y detectar el Porqué de ese sentimiento. Leer conjuntamente cuentos que ayuden a la conciencia emocional.

Como resultado importante recomiendo un proceso de aprendizaje de los alumnos de carácter pedagógico relacionado con estrategias y acciones de retroalimentación, regularización y apoyo académico a cada uno de los estudiantes que presentan un tipo de rezago, considerando los aprendizajes formales previstos en el currículo, las experiencias y conocimientos adquiridos en la convivencia cotidiana durante el periodo de contingencia.

También se mostró la participación activa de los papas en el acompañamiento de actividades que realizaron sus hijos a través de los medios digitales, mostrando interés y participación constante con la motivación e interés por realizar sus actividades día con día.

En cuanto a la institución tuve todo el apoyo, siguiendo los protocolos de seguridad, impartiendo clases a distancia proporcionando los materiales necesarios para una buena planeación y un seguimiento académico, realizando reuniones a distancia para tratar asuntos relacionados con los aprendizajes de los alumnos, seguir con las clases para reforzar los conocimientos ya adquiridos por los alumnos.

Es así como se vivió y se vive en la actualidad los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de la distancia.

¿Cómo te sientes?... Es una pregunta muy simple de hacer pero tan compleja de responder, hay muchos aspectos inmersos en esta frase, un sentimiento es algo profundo que solamente la persona que lo vive es capaz de expresar en su totalidad pues sí bien, puede comunicarlo a quienes lo rodean, no tiene la seguridad de que estas, lo interpretarán de la misma forma.

Nunca ha sido fácil para las personas expresar lo que sienten, es por eso que la mayoría echan manos de los clásicos literarios como hermosos poemas, de las melodiosas y entonadas canciones o majestuosas obras plásticas, para comunicar a los demás su sentir y se valen de aquellos que pueden con facilidad plasmar sus sentimientos más profundos para así externar los propios.

En la actualidad, es impresionante como en todas las redes sociales hay un apartado qué pregunta ¿En qué estás pensando? ¿Cómo te sientes? o simplemente presenta la palabra “Estado” pero... ¿Es posible expresar tanto en tan poco? En qué momento cambió la situación para dejar que el mundo visualice lo más profundo de tu alma ¿En realidad somos transparentes y permitimos que vean lo que sentimos o y pensamos? o simplemente comunicamos al exterior aquello que creemos que los demás quieren ver, logrando que piensen que saben acerca de nuestros sentimientos, pues bien, no se tiene la certeza de que las publicaciones o post sean sinceros.

Durante este tiempo de confinamiento, familias enteras nos encontrábamos en el seno del hogar, nuestra única comunicación con el mundo exterior era través de los distintos medios de comunicación y las redes sociales, todo este tiempo pudimos ver diferentes acontecimientos relevantes para el país y nuestra sociedad, para nuestro estado, nuestro municipio, nuestra Colonia e incluso nuestra familia, acontecimientos para los cuales no estábamos preparados, situaciones que nos sorprendieron y que no imaginábamos vivir, cuántas veces escuchamos la frase “El covid no existe” y muchos lo creyeron, que eran un invento, una mentira, una falacia, y lo pensaron hasta que les afectó

personalmente, fue entonces cuando la perspectiva de la situación volcó totalmente las ideologías y mal informaciones, una vez que vieron actuar a la pandemia y otros tantos que creímos desde el inicio no comprendíamos como fue que logro entrar en nuestra familia, nuestra comunidad, y fue entonces qué le dimos credibilidad a lo que estábamos viviendo, nos piden redactar un texto donde expresemos cómo nos sentimos, los sentimientos son diversos, pues cada uno de nosotros, vivió la contingencia de forma distinta, algunos resguardados en nuestra casa con la seguridad de que los nuestros estaban a salvo, con alimento en nuestras mesas, con la alegría de nuestros seres queridos rodeándonos, con la responsabilidad del trabajo día a día, pero también con la felicidad que nuestros alumnos nos muestran a través de las clases, si me preguntan ¿Cómo me siento? no puedo tener una respuesta concreta a días me invade la nostalgia de saber que algunas personas ya no se encuentran con nosotros a días amanezco agradecida por estar rodeada de mi familia por tener un trabajo, por poder cumplir con mi vocación a pesar de las adversidades, otras veces siento incertidumbre sobre qué va a pasar. Es cierto no regresaremos la vida, continúa tenemos que aprender a seguir adelante, pero no podemos hacerlo solos debemos apoyarnos respaldarnos, brindar a los demás la mejor versión de nosotros, este período de contingencia nos marcó muchos cambios, como profesora de ciencias sé que el mundo está en constante transformación y que esos cambios deben de ser evolutivos, la evolución no retrocede, siempre va hacia adelante y sólo aquellas especies más fuertes son capaces de adaptarse y continuar avanzando, los seres humanos somos fuertes hemos sobrevivido a lo largo de muchos años, nos hemos adaptado hemos cambiado hemos persistido y hemos logrado ser la especie dominante, pero como personas tenemos mucho que aprender, tenemos mucho que cambiar, tenemos mucho que mejorar, si me preguntan cómo me siento debería responder diferente no soy la misma persona que inició este período de contingencia pero espero fervientemente ser mejor cada día.

Gandhi decía que debemos ser el cambio que queremos ver en el mundo es por eso que a lo largo de este periodo me esforcé por brindar a mis alumnos esa paz que yo quería sentir esa alegría esa confianza esas ganas de vivir de cuidarme y

de cuidar a mi familia, con el apoyo de mis directivos y la institución logramos en los alumnos además de los aprendizajes fomentar hábitos de cuidado personal y familiar para poder transitar a lo largo de este periodo, estamos seguros de que de que el día que nos encontremos lo haremos con muchas ganas de trabajar, de convivir y de ser mejores personas; alumnos y profesores para ir cada día sembrando en el mundo esa pequeña semilla de cambio para convertirlo en el mundo en el que queremos vivir.

MI EXPERIENCIA SOCIOEMOCIONAL.

Para contar sobre este puto me tengo que ir al antes de la contingencia, donde mi vida al igual que la de todos transcurría dentro de un ambiente cotidiano, con el control de las variables que implica nuestra vida y lo que nos rodea, el trabajo, la familia, etc. un día despierto y me encuentro con un cambio de rutina, pero a nivel mundial, la sacudida fue tremenda ante la incertidumbre de un futuro a corto plazo, no se trataba de algo pasajero como se creyó al principio. La nueva realidad implicaba cambios en todos los aspectos de mi vida por lo que la adaptación me trajo ciertos problemas al enfrentarme a la tecnología que muchas veces había evitado no en su totalidad, pero si en un buen porcentaje. De la noche a la mañana me había convertido en esclavo de la tecnología y concretamente de mi pc, la que al final de cuentas salvo en cierto modo mi continuidad en esta sociedad separada por las circunstancias actuales. Emocionalmente los efectos fueron secundarios en mí ya que no soy muy sociable por naturaleza solo lo necesario para cumplir con las normas que mi profesión requiere. Es cierto que cuando esto pase mi forma de ver la vida será otra tal vez me vuelva más sociable y el aprendizaje de este pasaje en la vida de la humanidad me haga y nos haga más conscientes de lo que es la vida y lo frágil que esta es ante la naturaleza. Debo reconocer que en cuanto tuve conocimiento de los decesos de personas cercanas a mí me sensibilicé al grado de que en ocasiones solté el llanto, pero la vida continua y aquí estamos para lo que sigue.

LA EXPERIENCIA SOCIOEMOCIONAL DE MIS ALUMNOS.

Los estudiantes ven el mundo y la vida diferente, tal vez para muchos de ellos es buen momento para practicar lo que más les gusta hacer, ¡nada! sin embargo, en muchos casos se percibe un clima de tranquilidad y acercamiento entre los integrantes de la familia lo he notado en las evaluaciones e incluso en la participación de algunos padres de familia al momento de las video clases también

se nota la tranquilidad de los padres de familia al saber que sus hijos están en casa, algunos tomando clases y otros haciendo quien sabe qué paro ahí están. El estado emocional de los alumnos en la mayoría de los casos ha sido fortalecido al tener más cercanía y comunicación entre ellos por lo que es un buen aprendizaje que nos deja esta pandemia, debemos seguir fomentando la comunicación en sus diferentes modalidades entre los miembros de las familias. Aunque debo reconocer que también sentí la presencia del hastío, la desesperación al no saber qué hacer con esa energía contenida en los adolescentes, la cual en ocasiones provocó en algunas actitudes no tan comunes al menos a la vista del docente; como peinados exagerados con cambios de color, rostros dormidos a veces y otro sin fin de actitudes dignas de la edad.

EXPERIENCIAS DE ENSEÑANZA

Es curiosa la forma en que me entere de todas las estrategias llevadas de la mano por la tecnología actual y que parecían solo fantasma ya que hasta cierto punto las desconocía o les tenía cierto temor. Al principio padecí como hacía tiempo no lo había sentido al enfrentarme a ese nuevo monstruo de mil cabezas llamado tecnología. Al principio fueron numerosos mis dolores de cabeza al no manejar la tecnología y sentir que no podía hacer nada, pero como todo, al paso de los días y ante la necesidad de integrarme a mi clase fui adquiriendo los conocimientos suficientes para manejar la herramienta tecnológica necesaria y continuar con mi desempeño profesional. ante la situación actual la tecnología me ofreció continuar sin arriesgar mi salud y la de mis alumnos, dentro de las ventajas es que se cuenta con innumerables programas de apoyo a la docencia como son video, links, tutoriales, libros virtuales, etc. por otro lado, tenemos los contra de esta misma tecnología ya que la mayoría de nuestros alumnos están olvidando el sentido de la verdadera investigación, la pasión por leer un buen libro, el análisis de situaciones entre otros aspectos del aprendizaje y no digamos los efectos a la salud como el cansancio ocular y mental que ocasiona una pantalla aun con el uso de lentes. Por esto considero que una buena estrategia fue tomar solo video

clases de 20 minutos, aunque a veces no alcanza para más de lo que se necesita en una clase. El manejo de las diferentes plataformas permitió un seguimiento continuo en el desempeño de los alumnos ya que estas permitieron tanto la evaluación como la retroalimentación entre alumno-profesor. Creo sería interesante aplicar examen a la vista del docente por las video clases para darle mayor mérito al desempeño del alumno.

También es cierto que los alumnos en su mayoría al trabajar con algún familiar consolidaron los aprendizajes en gran medida y esto se vio reflejado en las tareas y otras actividades de evaluación. Una de las experiencias más practicadas y significativas fue el trabajo en equipo entre los miembros de la familia y los conocimientos que van desde algunos aprendizajes escolares como el manejo de la tecnología utilizada durante este proceso hasta el manejo de la información emitida por los diferentes medios de comunicación, lo que contribuyó en cierta medida al logro de algunos aprendizajes formales en la asignatura.

Al igual que mis alumnos por ser mi primera vez ante tal situación al paso de los días fui modificando y adaptando las actividades para profundizar en los aprendizajes. Considero que las actividades fueron las adecuadas de acuerdo a las condiciones y necesidades en el uso total de las tecnologías como herramienta esencial tanto como para la comunicación como para la impartición de clases. Las actividades fueron revisadas en su momento y sobre todo hubo retroalimentación con 2 propósitos, el primero para evaluar el desempeño del alumno y el segundo para que ellos se sintieran tomados muy en cuenta no solo como alumnos sino como personas.