

CONSEJO TECNICO ESCOLAR

SEXTA SESION

**ENSAYO REALIZADO A PARTIR DE LA INTERROGANTE PLANTEADA EN
EL PRIMER APARTADO DE LA GUIA**

“¿CÓMO NOS SENTIMOS?

**SIGAMOS TRABAJANDO EN FAVOR DEL DESARROLLO DE LAS
ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES.**

UN CAMBIO EN MI

QUE PRESENTA:

PROFRA. AIDE FAUSTINA ESTRADA DELGADO

ZONA ESCOLAR. J128

ABRIL DE 2021

Somos parte de una sociedad cambiante y continua en la que no te puedes bañar dos veces en el mismo río porque las aguas que fluyen no son las mismas, con esto quiero expresar que cada día es diferente, no podemos decir que todos los días son iguales porque cada uno conforma una página distinta de una historia que es nuestra vida. Existe una película mexicana de 1991 titulada "El bulto" dirigida por Gabriel Retes que nos muestra claramente la presencia del cambio en la sociedad, la película retrata la transformación de la sociedad mexicana, diferente a como la recordaba Lauro (Personaje principal de la película) antes de caer en coma. Muestra cómo una parte de la población cambia sus ideales y son absorbidos por el sistema vigente al momento de despertar después de haber estado veinte años en coma.

Con todo lo anterior pretendo arribar a la idea de que la situación de contingencia que vivimos actualmente representó un gran cambio social en los hábitos, costumbres e ideas que se tenían. Fue un cambio que abarcó muchos aspectos de nuestra vida: el personal, familiar, escolar, social y espiritual.

Haciendo referencia a lo personal, implicó un desequilibrio en cuestiones de implementar una forma de vida distinta a la acostumbrada carente de relaciones con nuestras amistades, familiares y compañeros de trabajo, no estábamos acostumbrados a estar en casa sin poder salir a ningún lado, encierro total sin poder abrazar sintiendo ese contacto físico que fortalece el ánimo, buscando nuevas ideas para matar el aburrimiento, una actitud de rebeldía ante la negativa de quedarse en casa.

En lo familiar representó una nueva dinámica de aprender a convivir mayor tiempo con tu esposo e hijos implicando aprender a regular tus emociones para evitar conflictos en momentos de enojo, ira, indignación, etc., además de convertirte en agente partícipe de las labores del hogar porque tener un apoyo ajeno a la familia ya se tornaba difícil y con un riesgo grande de contagio, era el momento de involucrarse y dirigir en actividades necesarias como aseo del hogar, cocinar, lavar ropa, platos, apoyar a los hijos en sus actividades escolares investigando contenidos para poder ayudarles en las dudas que manifestaban.

En cuanto al aspecto social que difícil resultó evitar eventos sociales que representaban convivencia con muchas personas, charlas entre amigos, asistencia a bailes, apreciación de eventos artísticos entre otros.

En lo espiritual surgieron muchas interrogantes en cuanto a la fe en Dios, me preguntaba por qué Dios permitía estos problemas, si en verdad era un castigo, o si las profecías se estaban convirtiendo en una realidad, en fin mucha confusión a la que no se encontraban respuestas claras y convincentes.

Spencer (1998) en su libro ¿Quién se ha robado mi queso? Nos da un panorama de reflexión muy interesante en cuanto a cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio, constituye una fascinante lectura para cualquier persona que quiera prosperar en estos momentos de cambios. Algo que puedo rescatar entre lo mucho que aporta es la idea de permanecer atento cuando empiezan los pequeños cambios y estar mejor preparado para el gran cambio que pudiera llegar a producirse. Los cambios que he sentido a lo mejor no son lo que esperaba pero de cierta manera han representado una oportunidad para valorar más a la familia, para disfrutarla porque ahora son más los momentos de convivencia, aprendizaje y juego que los vividos en la rutina anterior.

Villoro (2008) en "El libro Salvaje" fortalece la idea anterior al decir que la vida da muchas vueltas y lo que a veces parece malo acaba resultando bueno, que tenemos que darnos la oportunidad de tomar lo que la vida ofrece.

En el aspecto escolar fue un cambio que me implicó como docente realizar acciones para favorecer la gestión de emociones y la empatía en mi comunidad escolar a través de diversas acciones, puedo decir que actualmente me siento con menos miedo a la pandemia que en meses anteriores, ya me adapté un poco más a esta situación pero estoy contenta porque sé que ya en poco tiempo regresaremos a clases. Buscar actividades que me relajen me ha permitido mejorar mi estado emocional, siento menos estrés y más seguridad en mi persona.

El hecho de que mis autoridades muestren empatía hacia el trabajo que realizamos todos los días y procuren evitarnos actividades innecesarias favorece de manera positiva mi estado emocional además del apoyo que proporcionan cuando se presentan situaciones difíciles de atender o que no son claras. Y como antes ya lo había mencionado de que el hecho de que asuman una actitud empática hacia nosotras y nos den esa flexibilidad para desarrollar nuestra práctica en base al contexto social y familiar de nuestros alumnos me hace sentir contenta y motivada.

Decidir involucrarme en conferencias y talleres sobre las emociones de manera personal y programadas en las escuelas de mis hijos me ha permitido asumir una mejor actitud hacia la situación de pandemia que prevalece y ha dado pauta a que brote un mayor entusiasmo con el trabajo que realizo con mis alumnos y con las madres de familia, me he vuelto más empática y procuro transmitir en ellas y provocar ese bienestar que me alberga.

En cuanto a la gestión de emociones en mis alumnos y su familia me atrevo a decir que el deseo por asistir a la escuela son de los sentimientos que más puedo observar en mis alumnos, alegría cuando escuchan u observan audios de su maestra en los que hay palabras motivadoras y alagadoras al trabajo que desarrollan en casa. He planeado diversas actividades en el área socioemocional para favorecer actitudes más aceptables en ellos y exterminar las que impliquen impulsos agresivos o de aflicción, me he basado en cuadernillos actualizados conforme a esta nueva forma de aprender en casa y al evaluar los productos puedo afirmar que están surtiendo efecto no al nivel de logro que deseo pero a un nivel aceptable.

La empatía que busco tengan hacia mí las autoridades educativas es la que procuro dar a mis alumnos y sus familias, proporciono trabajo acorde a sus necesidades de aprendizaje y materiales de apoyo que tienen al alcance y me he dado cuenta que esto ha permitido que se comprometan más con el trabajo que deben desarrollar en casa.

Para concluir puedo decir que realmente la situación que vivimos no es tan mala si le buscamos los aspectos positivos que consigo trajo, entre ellos aprender a cuidarnos más, cambiar hábitos de higiene, diseñar otras formas de vida y sobre todo comprender que el mundo siempre representará sorpresas en las que debemos aprender a vivir y a encontrar nuestro lado humano para no mostrarnos indiferentes ante las necesidades de los demás y asumir una actitud de apoyo con los menos favorecidos en estos momentos de contingencia.

Rovira (2008) nos dice que vivir conscientemente consiste en aprovechar las experiencias de la vida para aprender a ser feliz por uno mismo, aceptando lo que sucede. Es decir, estos momentos difíciles demandan de nosotros obtener lo positivo de cada nueva experiencia que estamos viviendo, no podemos cambiar algunas cosas pero sí sobrellevarlas con una actitud optimista y feliz.

BIBLIOGRAFIA

SEP. Consejo Técnico Escolar. Sexta sesión ordinaria. Ciclo escolar 2020-2021.
Educación Preescolar, Primaria y Secundaria.

Spencer, J. (1998) ¿Quién se ha llevado mi queso?. Estados Unidos. G. P.
Putnam's Sons.

Villoro, J. (2008) El libro salvaje. México. SEP.

Lovira, A. (2008) La buena vida. Aguilar, España.