

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ **en casa**



**AFRONTANDO
SITUACIONES QUE NOS
HACEN VULNERABLES
DURANTE EL AISLAMIENTO
SOCIAL OBLIGATORIO**

AFRONTANDO SITUACIONES QUE NOS HACEN VULNERABLES DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO

La situación de pandemia que estamos viviendo en el mundo ha hecho que nuestra vida cambie en muchos sentidos. Probablemente, tengamos temor de perder a nuestros seres queridos, nos sintamos impotentes ante la incertidumbre y preocupados por el futuro. Además, hemos experimentado muchos cambios en nuestro día a día, desde la pérdida temporal de algunas libertades o limitaciones en la manera de relacionarnos hasta la forma remota en la que debemos cumplir con nuestras labores.

Adaptarnos a estos cambios supone un esfuerzo inmenso que puede hacernos vulnerables, debido a que cada persona genera una respuesta psicológica distinta; desde emociones como frustración, impotencia, enojo, ansiedad, preocupación, hasta altos grados de estrés; que, si no controlamos a tiempo, puede tener consecuencias negativas en nuestra salud, en nuestras relaciones laborales e incluso en la convivencia en nuestros hogares.

► ¿CÓMO AFRONTARLO?

- **Identifica la situación que te hace vulnerable.** Para ello, puedes narrar las emociones y las razones que cada situación genera en ti. Puedes hacerlo con alguna persona cercana o escribirlo en un papel.
- **Reconoce la emoción y acéptala.** Identifica y ponle un nombre a lo que estás sintiendo. ¿Es molestia? ¿Es miedo? También analiza el efecto que tiene en tus acciones. No las ignores, es más saludable aceptar las emociones y hacerte cargo de ellas.
- **Regula tus emociones.** Realiza alguna actividad que te ayude a relajarte y a desconectarte de los momentos difíciles, de esta manera recuperarás un estado de ánimo que te permitirá reflexionar sobre los problemas y sus posibles soluciones. Por ejemplo, puedes realizar ejercicios de respiración, ejercicios de estiramiento o meditación; es importante que programes un tiempo para relajarte haciendo alguna actividad que disfrutes.
- **Evalúa la situación que te hace vulnerable y busca posibles soluciones para afrontarlo.** Ten en cuenta que no existen soluciones generales que les haga bien a todos, estas dependen del problema y de cómo es cada persona. En el siguiente punto, te presentamos algunas situaciones y sugerencias para tratarlas.

► SITUACIONES DE VULNERABILIDAD EN DOCENTES Y RECOMENDACIONES PARA TRATARLAS

- **Preocupación por las exigencias de la educación a distancia.** Quizá sientas presión por usar herramientas tecnológicas, más aún si consideras que no estás preparado. Además, puedes sentirte limitado por no contar con las herramientas necesarias para realizar tu labor, por no contar con servicio de internet o que este sea lento o costoso.

Algunas recomendaciones:

- » Acércate a las nuevas tecnologías sin miedo y con curiosidad.
 - » Revisa con qué herramientas cuentas y cuáles son sus características para saber cómo te pueden ayudar.
 - » No te sientas mal si no cuentas con equipos adicionales. Implementa nuevas y complementarias formas para reforzar y acompañar el proceso de aprendizaje de tus estudiantes; por ejemplo, usa WhatsApp o mensajes de texto.
 - » No sientas vergüenza de pedir ayuda si no conoces cómo funciona alguna aplicación o dispositivo.
 - » Utiliza los medios digitales con los que te sientas más cómodo: no necesitas ser un experto, recuerda que tu principal fortaleza es tu conocimiento pedagógico y tu capacidad didáctica.
 - » Mantente atento a las capacitaciones y/o materiales del sector.
- **Cambios en rutina y tensión por cumplir diversas actividades en casa.** Para muchos realizar la labor docente en casa se combina con las responsabilidades familiares; lo que representa una complicación mayor si, además, realizas ambas tareas en los mismos espacios.

Algunas recomendaciones:

- » Organicen en familia una agenda diaria con las actividades de cada integrante y colóquenla en un lugar visible (no solo incluyan obligaciones, también tiempo de descanso y recreación).
- » Conversen en familia acerca de las necesidades y obligaciones de cada integrante.
- » Túrnense entre los adultos para ayudar a los hijos con sus actividades escolares, mientras el otro trabaja.
- » Habilita en casa un espacio que te permita realizar las actividades laborales, no importa si es pequeño. Cuida y organiza las condiciones físicas de ese espacio para que te sea de ayuda.
- » Respeta momentos exclusivos para las diferentes tareas que tengas que cumplir.

- **Demandas sin límites de las familias de los estudiantes.** Si bien la participación y retroalimentación de las familias es clave en el desarrollo de la educación a distancia, ello ha generado, en muchos casos, la sobredemanda de padres y madres, incluso fuera de nuestro horario de clases o diferentes a los que teníamos en la IE.

Algunas recomendaciones:

- » Fija un horario y tiempo para la atención a los estudiantes y las consultas de las familias. Intenta que no interfieran en tus responsabilidades personales y familiares.
- » En coordinación con tu IE, anticipa a las demandas de información de las familias de los estudiantes para preparar un resumen claro y preciso sobre el año escolar y del proceso educativo a distancia.

- **Aislamiento de nuestras redes y grupos de docentes.** El cambio en las rutinas conlleva cambios en los procesos de formación. Cambios que son de gran valor para los docentes porque los ayuda a mejorar y fortalecer su capacidad innovadora y creativa, que impacta en el aprendizaje de las y los estudiantes.

Una recomendación:

- » Coordina y articula con otros colegas docentes para intercambiar experiencias, colaborar y superar tus dudas sobre estrategias de educación a distancia y uso de tecnologías u otras alternativas.

► REFERENCIAS

- Asociación SER (2020). *Aprendo en casa o cuando las TIC se convierten en la escuela del siglo XXI*. Recuperado el 23 de abril de 2020. En: <http://www.noticiasser.pe/opinion/aprendo-en-casa-o-cuando-las-tic-se-convierten-en-la-escuela-del-siglo-xxi>
- Boss, P. G. (1988). *Family stress management*. Beverly Hills. California: Sage Publications.
- FONDEP (2020) *De la inmovilización social a la innovación educativa: acciones para acompañar a la comunidad educativa en la implementación de clases virtuales en estado de emergencia*. Recuperado el 7 de abril de 2020. En: <https://www.fondep.gob.pe/>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York, NY: Springer
- MEJIA, C. y otros (2019). *Delimitación del nivel de competencia digital del docente de educación básica especial del Perú*. En EDUTEC 2019 Libro de Ponencias Facultad de Educación PUCP. En: <https://bit.ly/2Vsah2s>
- Sandín, B. (2003). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. International Journal of clinical and health psychology, 3(1), 141-157.