GUÍA DEL PERSONAL DIRECTIVO Y DOCENTE

para acompañar la construcción de la nueva normalidad

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET

PNUD

PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO

Lorenzo Jiménez de Luis
Representante Residente del PNUD en México

Sandra Sosa Cárcamo
Representante Residente Adjunta del PNUD en México

Daniela Vallarino Moncada
Analista de Gestión del PNUD en México

Martha Hernández Zavala
Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD en México

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Esteban Moctezuma Barragán
Secretario de Educación Pública

Juan Pablo Arroyo Ortiz
Subsecretario de Educación Media Superior

Adriana Olvera López
Directora de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar
Subsecretaría de Educación Media Superior

GUÍA DEL PERSONAL DIRECTIVO Y DOCENTE PARA ACOMPAÑAR LA CONSTRUCCIÓN DE LA NUEVA NORMALIDAD

Derechos reservados 2020

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 "Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T", pudiendo ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo decrecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Coordinación Técnica
Adriana Olvera López (Subsecretaría de Educación Media Superior)
Martha B. Hernández Zavala (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo)

Desarrollo de contenidos
Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS)
Emma del Carmen Alvarado Ortíz
Claudia Ivette Gaona Salado
Rebeca Guerra Espitia
Rodrigo Salomón Pérez Hernández
Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)
Mariana Butrón Solórzano
Diana Calderón Torres
Victor Raúl González Ángeles
Marla S. González Ayala

Revisión técnica de contenidos
Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS)
Emma del Carmen Alvarado Ortíz
Claudia Ivette Gaona Salado
Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)
Diana Calderón Torres
Marla S. González Ayala

Diseño editorial
Mario Alberto Vázquez Hernández

CONTENIDO

1. Mensaje del Subsecretario al personal docente y directivo 5

2. Propósito y sugerencias de uso 6

3. Mi experiencia durante la pandemia 6
3.1. ¿Qué pasó en el mundo? 6
3.1.1. Mi experiencia 7

3.2. ¿Cómo construimos esta experiencia? 8
3.2.1. Dimensión personal: mis pensamientos, mis emociones 8
3.2.2. Dimensión interpersonal: mi familia, mi pareja, amigas y amigos, colegas y rol de padres 12
3.2.3. Dimensión social: laboral, comunitario y nacional 15
3.2.4. Conclusión 16

3.3. Mi rol como líder educativo durante la contingencia 17
3.3.1. ¿Cómo cambió mi rutina? 18
3.3.2. ¿Qué acciones implementé para ayudar a colegas y estudiantes? 19
3.3.3. ¿Por qué fue importante mi compromiso? 20
3.3.4. ¿Qué habilidades nuevas adquirí? 21

4. Construir la nueva normalidad colaborativamente 24
4.1. Procurar el bienestar 24
4.1.1. La importancia de sentir, aceptar, respetar y expresar lo que siento sin ningún juicio 28
4.1.2. La importancia de entender al otro 29
4.1.3. El impacto de mis acciones a nivel global 30
4.1.4. Aceptación y resiliencia colectiva 32
4.1.5. Hacia la construcción conjunta de la nueva normalidad 35

4.2. Información general sobre el Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) 39
4.2.1. Las medidas sanitarias para la nueva normalidad 40
4.2.2. Cómo se van a adoptar en la EMS 40

4.3. ¿Cómo participar en esta adaptación a la nueva normalidad? 41

5. Plan para la nueva normalidad 44
5.1. Diagnóstico de condiciones del plantel escolar y la comunidad 44

5.2. Estrategias colectivas sugeridas para la construcción del plan a la nueva normalidad 46
5.2.1. De trabajo entre adultos 46
5.2.2. De trabajo entre adolescentes 47
5.2.3. De trabajo entre adultos y adolescentes 49
5.2.4. De trabajo entre docentes y padres/madres de familia 51

5.3. Diseño de la nueva normalidad en aula, escuela y comunidad 52

6. Directorio de aliados para la puesta en marcha de esta nueva rutina 54

7. Recursos electrónicos para construir la nueva normalidad 55

1. MENSAJE DEL SUBSECRETARIO

Estimadas profesoras, profesores y personal directivo de la Educación Media Superior de México:

Reciban un afectuoso saludo y un sincero deseo de que, ustedes y sus seres queridos se encuentren bien en esta contingencia sanitaria.

En la Subsecretaría de Educación Media Superior reconocemos el esfuerzo y nos sentimos orgullosos por la gran labor que desempeñaron para finalizar el ciclo escolar 2019-2020. Sabemos que fue un gran reto por las condiciones derivadas de la pandemia y las complicaciones tecnológicas a las que se enfrentaron, pues las labores académicas tuvieron que realizarse a distancia. Una gran mayoría de ustedes mantuvo contacto con sus estudiantes, apoyándose de diversos medios como las redes sociales, teléfono, plataformas educativas, correo electrónico, entre otras[1]; ello con el noble propósito de seguir enseñando, para lo cual tuvieron que transformar, adaptar y crear nuevas estrategias de enseñanza de acuerdo a sus posibilidades y circunstancias. Esto representó un esfuerzo mayúsculo para ustedes que agradecemos.

Estamos por dar inicio a un nuevo ciclo escolar en condiciones inéditas y esta situación demanda una respuesta articulada, al igual que organizada por parte de todos los integrantes de la comunidad escolar, así como de las autoridades educativas y sanitarias para evitar cualquier riesgo de contagio y poder realizar el desarrollo de las actividades académicas, en las mejores condiciones posibles. En ese sentido, la Dirección de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar de la Subsecretaría de Educación Media Superior, en colaboración con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo en México (PNUD), pone a su disposición la presente *Guía de acompañamiento de educación socioemocional para docentes de la Educación Media Superior,* con el propósito de ofrecerles diversos recursos, que les permitan promover el bienestar emocional, personal y comunitario, durante la etapa denominada nueva normalidad.

La actual situación sanitaria por la que atraviesa el mundo implica enfrentar nuevos retos, desarrollar nuevas estrategias innovadoras y asumir nuevas actitudes en nuestra condición de formadores y guías educadores de las y los jóvenes. En ese sentido, me permito convocarles para asumirse como transformadores de sus entornos y realidades, pues juegan un papel de primer orden para articular y organizar los esfuerzos y actividades que se tendrán que realizar para concluir, de la manera más exitosa, los diversos cursos que pronto emprenderán.

Les recordamos que en esta labor no están solos, pues desde la Subsecretaría somos sensibles ante los diversos contextos y experiencias de esta contingencia sanitaria; por lo que las autoridades educativas nos sumamos al compromiso entre directivos, docentes, apoyo pedagógico y personal administrativo, para llevar una educación de excelencia a la juventud mexicana.

Dr. Juan Pablo Arroyo Ortiz
Subsecretario de Educación Media Superior

1 Coordinación Sectorial de Desarrollo Académico-Subsecretaría de Educación Media Superior, Cuestionario para conocer la situación en la Educación Media Superior ante la emergencia sanitaria, mayo 2020.

2. PROPÓSITO Y SUGERENCIAS DE USO

El propósito de esta guía es acompañar a docentes y personal directivo en la construcción de la nueva normalidad, mediante estrategias para el reencuentro de la comunidad escolar, ya sea de forma presencial o en línea.

La guía brinda herramientas socioemocionales para recuperar las experiencias vividas por los miembros de la comunidad durante la contingencia sanitaria, promueve el trabajo con ellas a través del arte y las actividades físicas y deportivas. Las experiencias de la comunidad se proponen como el punto de partida para construir una nueva normalidad con la participación de todas y todos, en especial, de las y los jóvenes como protagonistas y agentes del cambio social. Además, acompaña a docentes y personal directivo en el conocimiento de las disposiciones oficiales en materia sanitaria y les proporciona recursos electrónicos diversos para que logren un retorno a clases (presenciales o en línea), donde se recupere lo vivido y se construyan, a partir del diálogo y la reflexión, nuevas formas de convivencia que promuevan el cuidado físico corporal, la responsabilidad social y el bienestar emocional afectivo de todos los miembros de la comunidad escolar.

Sugerencias de uso

La guía busca promover y favorecer el trabajo colaborativo y recuperar los vínculos pedagógicos y afectivos que forman parte de la vida cotidiana de las escuelas, los cuales se modificaron o se suspendieron durante el periodo de confinamiento. Por tal motivo, se ponen a disposición de las figuras docentes y directivas escolares planteamientos e ideas que permitan la reflexión y, a partir de la experiencia vivida en contingencia y su reencuadre, generen su propio plan para la nueva normalidad.

El uso de la *Guía del personal directivo y docente para acompañar la construcción de la nueva normalidad* se caracteriza por ser flexible, según las necesidades y de acuerdo con sus condiciones y contextos. En este sentido, para acompañar a las figuras docentes y directivos en la elaboración de su plan, recomendamos el combinar el uso de las herramientas socioemocionales, disposiciones oficiales en materia sanitaria y recursos electrónicos que contiene esta guía, con los webinares y programación de Aprende en Casa II – Jóvenes en TV, cuyos contenidos están relacionados con cada uno de los temas que constituyen la guía. Además de integrar los recursos del Programa ConstruyeT y la Comunidad Jóvenes en Casa.

Se recomienda este trabajo articulado a través de la red de acompañamiento.

3. MI EXPERIENCIA DURANTE LA PANDEMIA

3.1 ¿Qué pasó en el mundo?

La crisis sanitaria por el COVID-19 nos ha enfrentado a diversos retos, tales como: cambiar nuestra rutina diaria, dejar de ver a nuestros estudiantes, modificar la organización familiar, replantear nuestras estrategias de enseñanza aprendizaje, entre otras situaciones. Estos cambios repentinos pudieron generarnos malestar, miedo, estrés o incluso enojo. Hemos tenido que aprender "sobre la marcha" qué es esta enfermedad, cómo prevenir un contagio, cómo cuidarnos y cuidar de los demás, cómo realizar nuestras actividades laborales a distancia y, a la vez, hemos tenido que buscar maneras de manejar tanta información y las emociones que esto nos provoca.

Difícilmente hemos tenido el tiempo para reflexionar sobre qué ha pasado con nosotros/as durante este proceso de cambio y aprendizaje.

Un primer paso para entender lo que está ocurriendo a nuestro alrededor es reflexionar sobre nuestra experiencia a lo largo de esta pandemia.

3.1.1. Mi experiencia

Durante este periodo, hemos recibido mucha y variada información proveniente de diferentes medios: la TV, la radio, las redes sociales y también por parte de directivos, docentes, familiares, comunidad y amigas/os. Toda esta información contribuyó a poder construir nuestra visión de lo que estaba ocurriendo a nuestro alrededor.

Con el fin de profundizar en tu experiencia sobre esta situación que estamos viviendo de manera individual y colectiva, te invitamos a desarrollar tu narración de cómo has vivido la pandemia del COVID-19. Para ello, es importante que escribas sobre lo que sabes y cómo lo sabes, no necesitas recurrir a datos exactos.

¿Qué pasó primero?	
¿Cómo me enteré?	
¿Qué hice al enterarme?	
¿Cómo llegó la COVID a México?	
¿Qué medidas se tomaron?	
¿Qué ha ocurrido en México?	
¿Qué problemas ha habido a raíz de esta situación?	
¿Qué avances ha habido?	

La crisis que ha desatado esta pandemia ha venido acompañada de una inundación de información, pero también de mucha desinformación; sin embargo, pocas veces nos detenemos a analizar cómo estamos asimilando todo lo que ocurre a nuestro alrededor y cómo estamos integrando toda la información en nuestra cotidianidad.

Crear una narrativa propia de los sucesos que acontecen, nos ayuda a explicar y explicarnos a nosotras/os mismas/os quiénes somos, qué sentimos y qué pensamos. Así como entendernos y asumirnos como parte de una comunidad que también determina e influye en la forma en la que vivimos una situación de crisis.

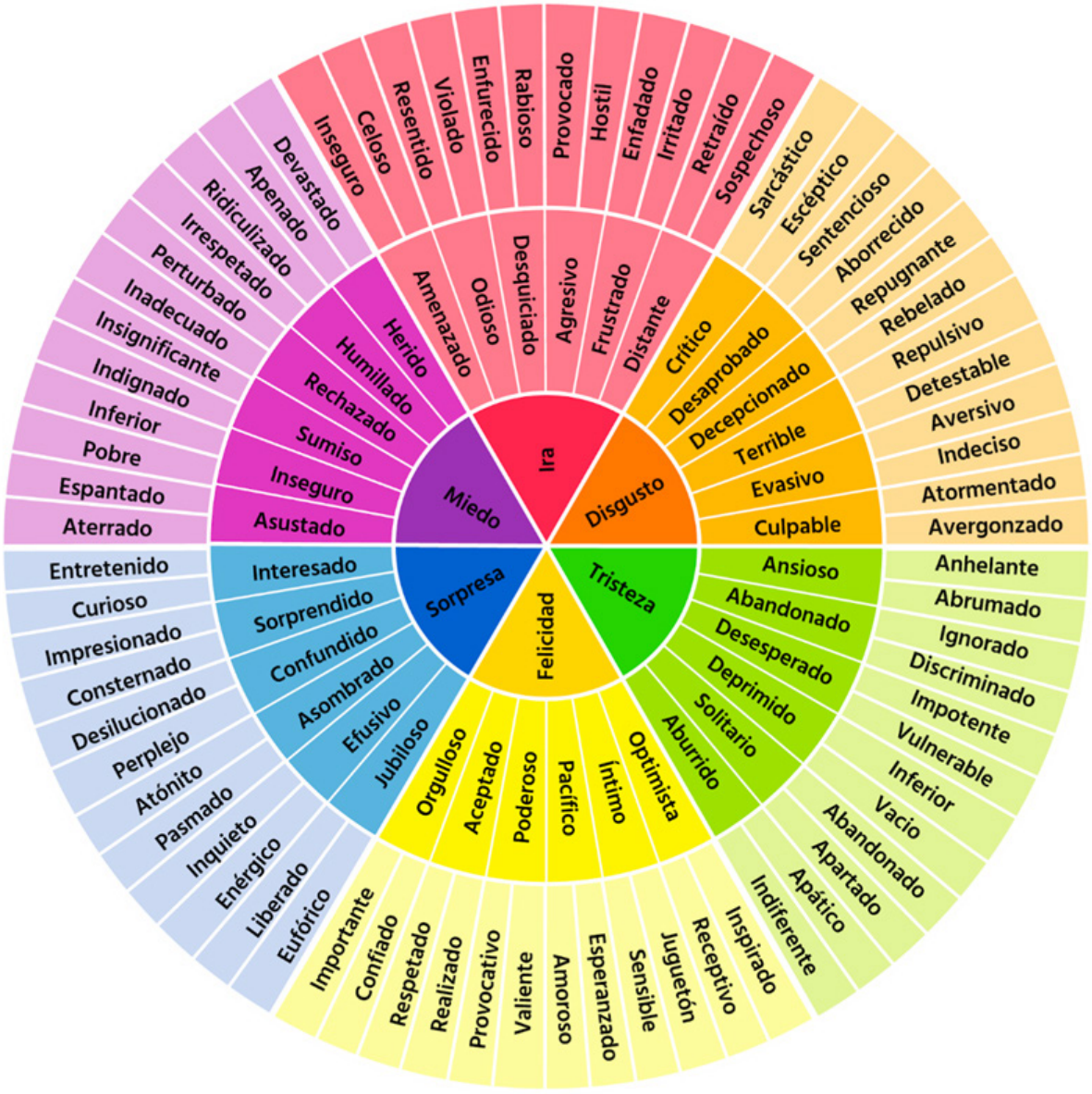
3.2. ¿Cómo construimos esta experiencia?

Una vez que visualizamos el panorama de estos meses en el mundo y la forma en la que ha impactado en el país, comunidad y familia, ¿cómo te sientes?, ¿qué tanto ha impactado tu experiencia en la relación que tienes con las y los demás?, ¿cómo ha influido esta experiencia a las y los demás?

3.2.1. Dimensión personal: mis pensamientos, mis emociones

Reconocer y nombrar lo que sentimos y pensamos son de los primeros pasos que debemos dar para procurar nuestro bienestar; es entender y aceptar que en situaciones como las que se originaron a causa de la pandemia, es normal sentir lo que sentimos. Tal vez hubo momentos de angustia, estrés o tristeza y es completamente comprensible.

Observa la rueda de las emociones[2] y detecta aquellas que hayas experimentado a lo largo de estos meses; si te ayuda, coloca una marca en cada emoción que ubiques.



1 Adaptado de la "Rueda de las emociones" de la Dra. Gloria Wilcox

Ahora que has detectado las emociones que experimentaste, vamos a ubicarlas en los momentos en que las sentiste.

Para el siguiente ejercicio, te vamos a pedir que pienses en los meses que han transcurrido desde que nos informaron que debíamos permanecer en casa para evitar la propagación de contagios de COVID-19. Recuerda el momento en que te notificaron sobre las nuevas formas de llevar a cabo tu trabajo, y las implicaciones que esto conlleva, así como en tus relaciones personales y familiares.

▸ Completa las siguientes líneas colocando la emoción, y el momento que consideras la desencadenó. No importa si pones la misma emoción varias veces, podemos experimentar una misma emoción en diferentes intensidades dependiendo de la situación.

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

Sentí _____ cuando _____

▸ Revisa tus respuestas y la relación que guardan las emociones con las situaciones que las provocan. Ahora pon una marca en aquellas que consideras que has sentido con mayor intensidad y que te generan malestar.

Un aspecto importante para reconocer las emociones es que se originan de la forma en la que valoramos o el significado que le damos a las situaciones que las provocan. Es decir, qué tan importante es para nosotras/os lo que ocurre, qué tan responsables nos sentimos de lo que ocurre y qué tanto podemos cambiar la situación realmente; esta percepción de las situaciones, se ve influida también por los significados que le dan las personas que están a nuestro alrededor.

Parte de estos significados o valor que se le da a las situaciones, también se ve permeado por el contexto en el que nos hemos desarrollado o en el cual nos movemos, pero en general, las emociones son determinadas también por un factor que social e históricamente ha determinado la forma de sentir y expresar lo que sentimos, y que se encuentra estrechamente relacionado con los roles y estereotipos de género.

Por ejemplo, el poder expresar emociones a veces no es igual para hombres como para mujeres, ya que en nuestra sociedad existen algunos prejuicios con respecto al reconocimiento y/o expresión de estas.

Para poder verlo con mayor claridad, en el siguiente recuadro encontrarás una columna con algunos prejuicios que normalmente se le atribuyen a un género en específico; identifica estas atribuciones, si consideras que son verdaderas o falsas y por qué deberían modificarse en beneficio de todas y todos:

Prejuicio	¿Se le atribuye a un hombre o una mujer?	¿Este prejuicio es cierto o falso?	¿Debería cambiar? ¿por qué?
Hablar de las emociones es símbolo de debilidad			
Mostrar el enojo de manera explosiva			
Ser sensibles es algo con lo que se nace			
El romanticismo y demostrar el amor afectuosamente es más común en_____			
"Ya no llores pareces___"			
"Aguántate como los ___"			

Las emociones y la forma de expresarlas, no dependen de un género determinado, más bien de la forma en la cual hemos sido socializadas/os, es lo que contribuye a creer que una persona puede expresarlas mejor que otra.

Como lo hemos aprendido anteriormente, reconocer, aceptar y observar nuestras emociones, son los primeros pasos para poder manejarlas, pero también puedes utilizar algunas técnicas de relajamiento para que, si te causan malestar, puedas disminuirlas paulatinamente.

A continuación, te presentamos algunos ejercicios que puedes utilizar con este fin:

Tensión- relajación[3]

1. Puedes hacerlo sentada/o o si lo deseas, recostada/o.
2. Respira con normalidad y cada 10 segundos toma una inhalación profunda. Repítelo 3 veces.
3. Gradualmente, comienza a tensar los dedos de los pies, las piernas, el abdomen, los brazos, las manos y la cara, retén la tensión por 3 segundos y suelta toda la tensión al mismo tiempo exhalando todo el aire.
4. Mantente relajada/o entre 3 y 4 minutos.
5. Repite el ejercicio una dos veces más.
6. Quedate recostada/o o sentada/o por 5 minutos.
7. Si lo deseas y te sientes cómoda/o puedes cerrar tus ojos.

5 Sentidos[4]

1. Siéntate cómodamente en un espacio donde te sientas tranquila/o.
2. Toma dos o tres inhalaciones profundas a tu ritmo.
3. Ahora, focaliza la vista en 5 cosas que puedas ver.
4. Escucha plenamente 4 sonidos que estén a tu alrededor.
5. Tocar con tus manos o pies 3 texturas distintas que estén a tu alrededor.
6. Trata de percibir 2 olores y distinguirlos.
7. Focalizar la atención al presente, dónde estás.
8. Y toma consciencia de que en este momento, estás aquí y estás bien.

Respiración de la abeja[5]

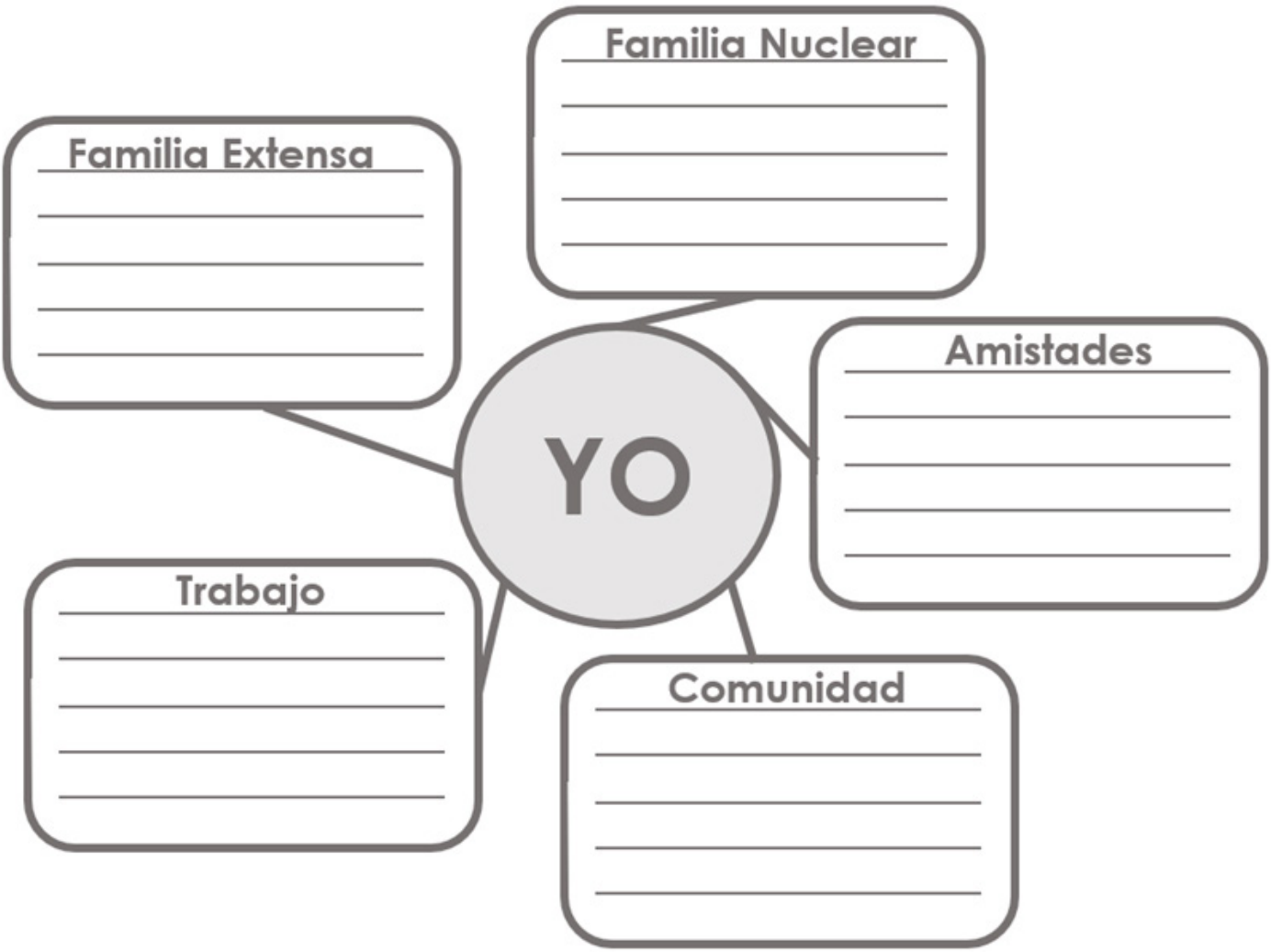
1. Siéntate cómodamente, si lo deseas y te sientes cómoda/o puedes cerrar los ojos.
2. Coloca tus dedos índice en cada oreja respectivamente, justo en el trago, (como si quisieras taparte los oídos).
3. Toma una inhalación profunda y mientras lo haces, presiona tus cartílagos.
4. Al exhalar lentamente reproduce el sonido de una abeja y conforme lo haces, presiona y suelta en repetidas ocasiones tus cartílagos.
5. Inhala nuevamente y repite el ejercicio entre 6 y 8 veces.
6. Al terminar puedes quedarte con los ojos cerrados durante 5 minutos.

3 Payné, R. (2002). Técnicas de relajación. Guía práctica. Barcelona. Paidotribu
4 Chao, C. [UNESCO México] (14 julio de 2020) Reconstruir el Bienestar Social.[Archivo de video] Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=8nXW-7zmc8w
5 Art of Living Foundation. Respiración de la abeja. Recuperado de: https://www.artofliving.org/mx-es/respiraci%C3%B3n-zumbido-deabeja

3.2.2. Dimensión interpersonal: mi familia, mi pareja, amigas y amigos, colegas y rol de padres

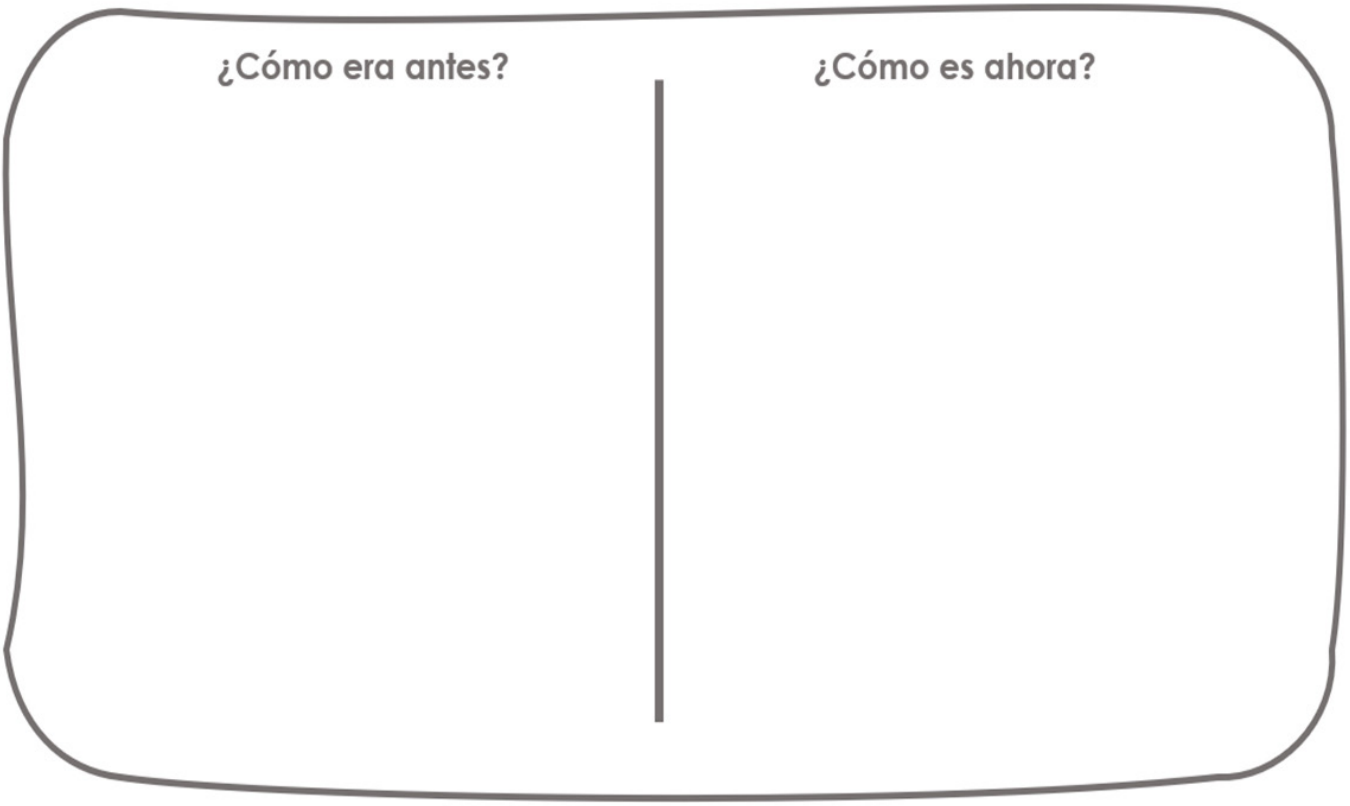
Así como la situación que se vive en el mundo ha influido en quiénes somos, cómo actuamos y lo que sentimos, lo mismo ocurre con las demás personas y, por consiguiente, la relación que tenemos con ellos y ellas. Por ejemplo, el tiempo que pasas ahora con tu familia, que te hayas acercado o distanciado de algunas/os amigas/os, o tal vez tu comunidad haya implementado nuevas formas para salir a la calle, ir al mercado, entre otras.

En el siguiente esquema, imagina que tú estás al centro, a tu alrededor se encuentran tus círculos de interacción más cercanos, y en cada uno de ellos juega un rol importante; piensa en aquellas personas que conforman cada una de estas esferas y escribe dentro de cada una de ellas cómo te has sentido con respecto a la relación que has mantenido con ellos durante estos meses de confinamiento en casa.



¿Qué cambios percibes que han ocurrido en tus relaciones personales?

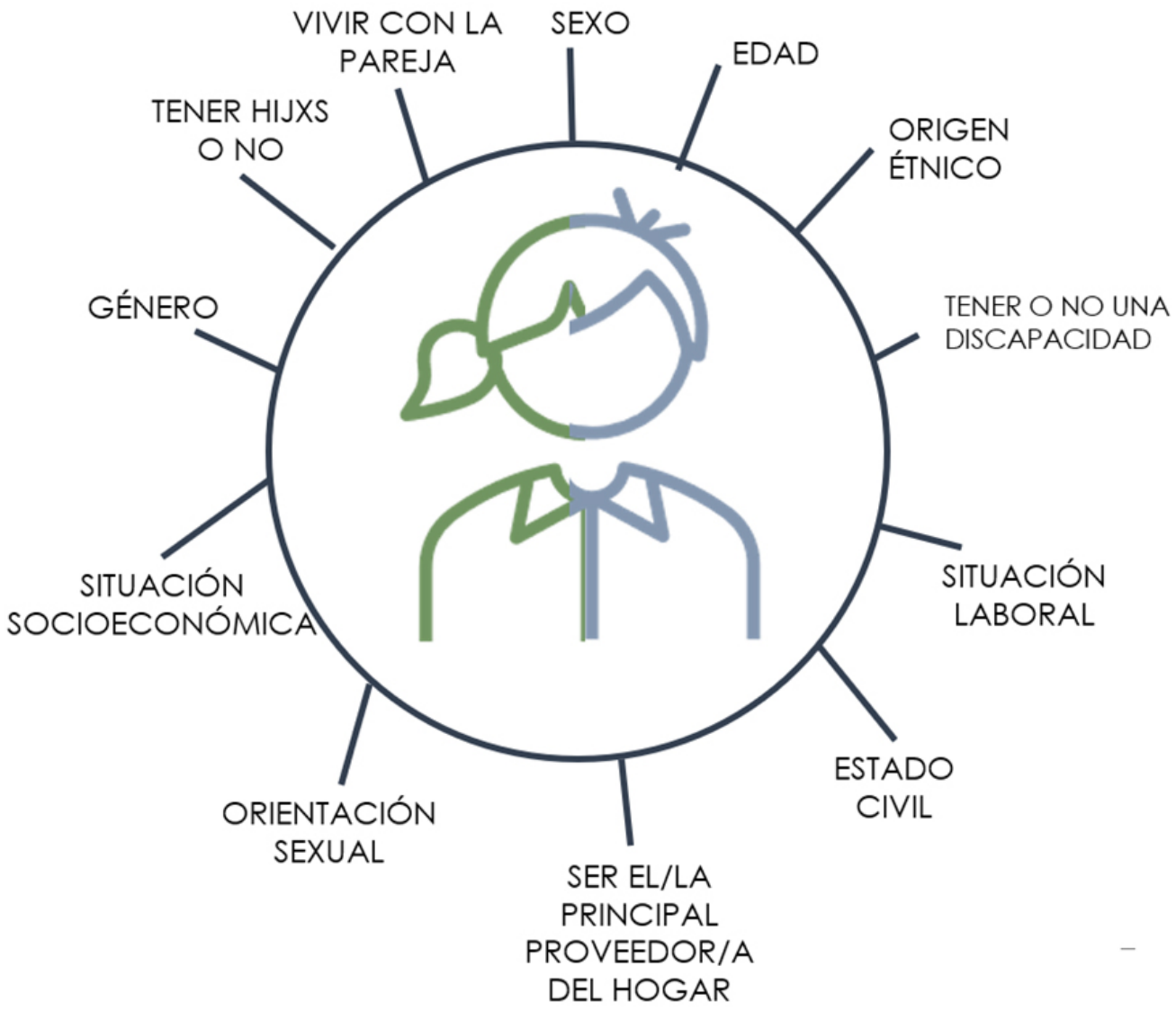
Reflexiona a continuación qué tanto ha cambiado la forma en que te relacionas con las personas que forman parte de tu vida.



Los cambios, en general, nos permiten desarrollar nuevas habilidades y experiencias; adaptarnos a la nueva normalidad, implica que nos replanteemos la forma en que nos relacionamos con las otras personas, y en cómo manifestamos nuestros afectos. Puede ser que la idea nos genere emociones que no resulten placenteras; sin embargo, seguramente durante este tiempo habrás encontrado la manera de estar cerca de tus seres queridos a pesar de la distancia.

Todas y todos hemos aprendido a adaptarnos a estos cambios; sin embargo, para algunas personas ha sido más complejo que para otras, y por esta razón es muy importante tener presente que las demás personas pueden estar experimentando o no las mismas emociones que nosotros, y que el contexto en el que se desarrollan puede ser un factor de apoyo o bien un obstáculo para superar una situación como la que estamos viviendo.

¿Has pensado o imaginado cómo es que las demás personas han construido su forma de actuar y sentir ante situaciones como la que estamos viviendo por el COVID-19? Las realidades sociales y sus experiencias pueden llegar a ser muy distintas.



Reflexiona:

- ¿Consideras que algunas de las condiciones sociales anteriormente mencionadas tienen un impacto en el estado emocional de las personas que conoces y con las que convives?
- ¿Qué tanto han influido en tus relaciones personales las emociones que estás sintiendo o tus pensamientos?
- ¿Qué tanto pueden estar influyendo los pensamientos o emociones que ellos/ellas están sintiendo en la forma en que se relacionan contigo?
- ¿Consideras que hay emociones o pensamientos que comparten contigo?

Comenta:

La empatía juega un rol muy importante en nuestra convivencia diaria, ya que es la habilidad que nos ayuda a comprender las emociones y experiencias de las demás personas; nos permite entender que todas y todos estamos interconectados, nos ayuda a fortalecer vínculos y a crear redes de apoyo mutuo en los ámbitos de convivencia como la escuela, la familia y la comunidad[6].

En situaciones como la que nuestro país está atravesando, ser empáticos es fundamental para buscar el bienestar de nuestra comunidad, ser solidarios y emprender acciones que nos ayuden a superar juntas/os estos momentos de crisis.

3.2.3. Dimensión social: laboral, comunitario y nacional

¿Te has preguntado cómo es que las demás personas en el mundo están viviendo este momento?

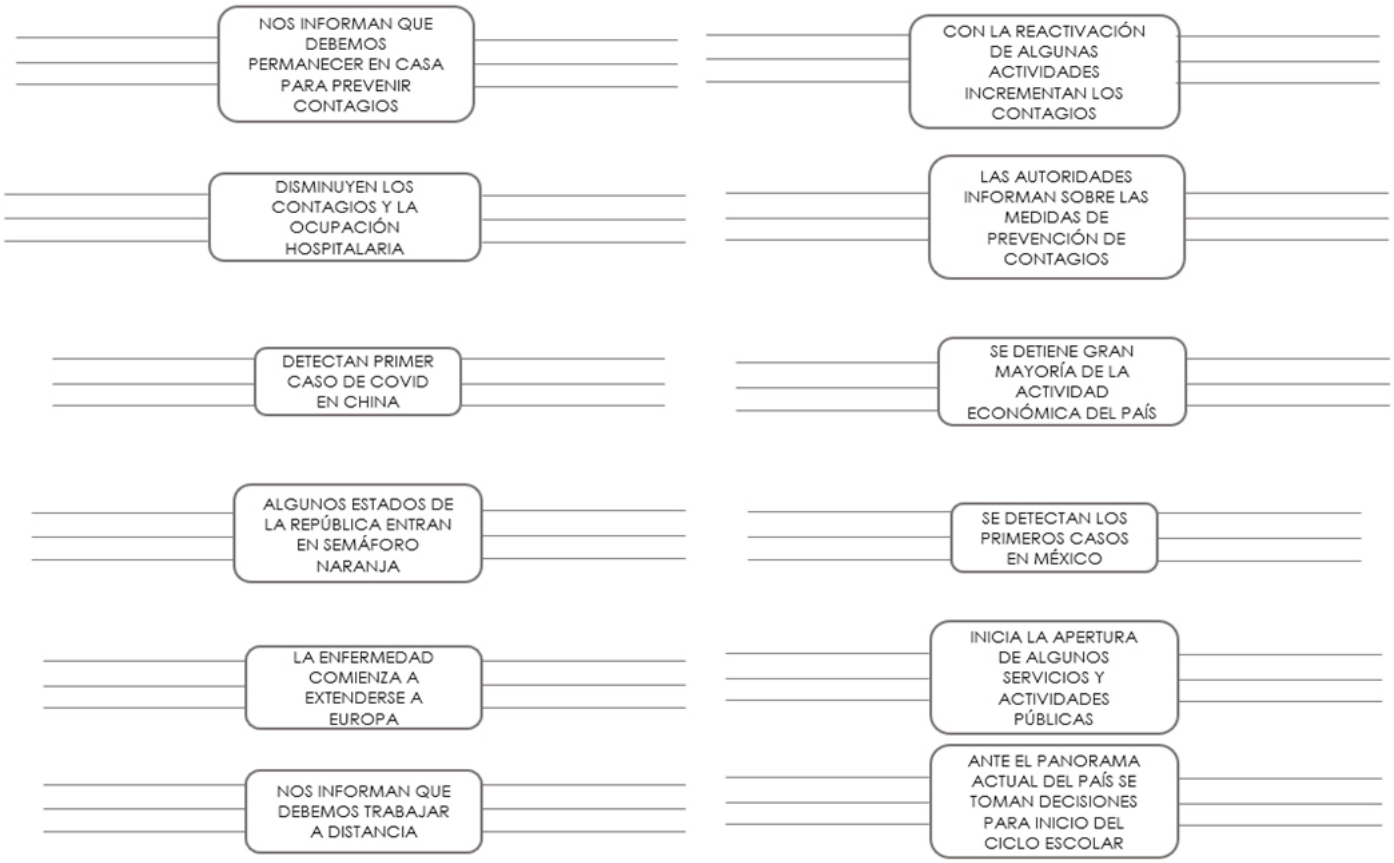
Es importante puntualizar y reconocer que no todas las experiencias son iguales; las diferentes variables sociales como lo es el género, la racialización, etnia y nivel socioeconómico también influyen significativamente en las vivencias experimentadas durante este periodo.

Como platicamos en el ejercicio anterior, la forma en la que brindamos un significado o valor a las situaciones que vivimos, está influido por lo que observamos, escuchamos y percibimos en las demás personas. En nuestro país, los contextos son tan variados, que la respuesta de cada una de las personas que lo habitamos ha sido muy diferente.

Vamos a analizar lo que ha pasado en México.

En las siguientes nubes encontrarás algunos hechos acontecidos a raíz de la detección del primer paciente diagnosticado con COVID-19; al respecto, realiza las siguientes actividades:

1. Coloca un número en orden consecutivo arriba de cada nube, de acuerdo a como hayan ocurrido estos acontecimientos.
2. En las líneas del lado izquierdo de cada nube, escribe qué hizo, o cómo reaccionaron las demás personas a ese acontecimiento.
3. En las líneas del lado derecho de cada nube, escribe qué hiciste tú o cómo reaccionaste ante ese acontecimiento.
4. Finalmente une con una línea, aquellos acontecimientos que consideras se relacionan entre sí, o bien son consecuencia uno del otro.



6 Construye T, (2019). ¿Qué es la empatía?. Modelo ampliado de Conciencia Social. En: https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion2/concienciasocial/2.2_P_que_es_la_empatia_M2_RU_R3.pdf

Una vez concluido el ejercicio, revisa tus respuestas y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Alguno de estos acontecimientos quedó aislado?
- ¿Crees que alguno de estos acontecimientos tiene relación con nuestra forma de actuar o reaccionar ante lo ocurrido?
- ¿Tus acciones y reacciones son muy diferentes a lo que hacen o hicieron las demás personas?
- ¿Qué consecuencias han tenido estos acontecimientos en tu comunidad?

Tomando en cuenta tu respuesta a estas preguntas, comparte una reflexión final:

En muchas ocasiones vemos las situaciones que ocurren en el mundo o incluso en lugares lejanos a nuestra comunidad, como hechos que nunca nos tocará vivir. La pandemia por el COVID-19 nos ha demostrado que sí es posible, por ello es un momento de detenernos y analizar cuántas de nuestras acciones, que parecieran mínimas, en realidad se pueden convertir en la pieza de dominó que desencadene una serie de acontecimientos que impacten al mundo entero.

Volver a nuestra rutina habitual, convivir y abrazar a las personas que queremos, reactivar la economía en nuestro país y comunidades, depende de qué tan dispuestas/os estemos a hacerlo, iniciando con acciones tan sencillas como usar el cubrebocas de manera adecuada, salir de casa solo si es necesario y con los cuidados recomendados, así como también orientar a las demás personas para evitar que aumenten los contagios.

Reconocernos como parte esencial de un todo y ser conscientes de que nuestros actos tienen un impacto en las y los demás es fundamental para lograr un objetivo común.

3.2.4 Conclusión

El haber reflexionado sobre estas tres dimensiones: personal, interpersonal y social, nos ha ayudado a visualizar cómo es que este periodo ha trastocado y transformado todas nuestras esferas de interacción con el mundo. Nos ha llevado a profundizar sobre nuestras formas de sobrellevar esta contingencia sanitaria, así como evaluar y valorar si nuestras herramientas nos han ayudado a enfrentar estos diferentes retos.

Reconocernos y aceptar lo que ha ocurrido durante esta etapa es importante para el bienestar, tanto personal como en nuestras diferentes esferas de acción, ya que de esta forma podemos construir un nuevo presente y futuro.

3.3. Mi rol como líder educativo durante la contingencia

Ya hemos hablado de lo que está pasando, qué sentimos al respecto y cómo esto se relaciona con las demás personas; sin embargo, es importante hablar también de cómo esto impacta también en nuestra labor cotidiana y el rol que jugamos desde nuestras profesiones para buscar soluciones comunes ante las crisis que se presentan.

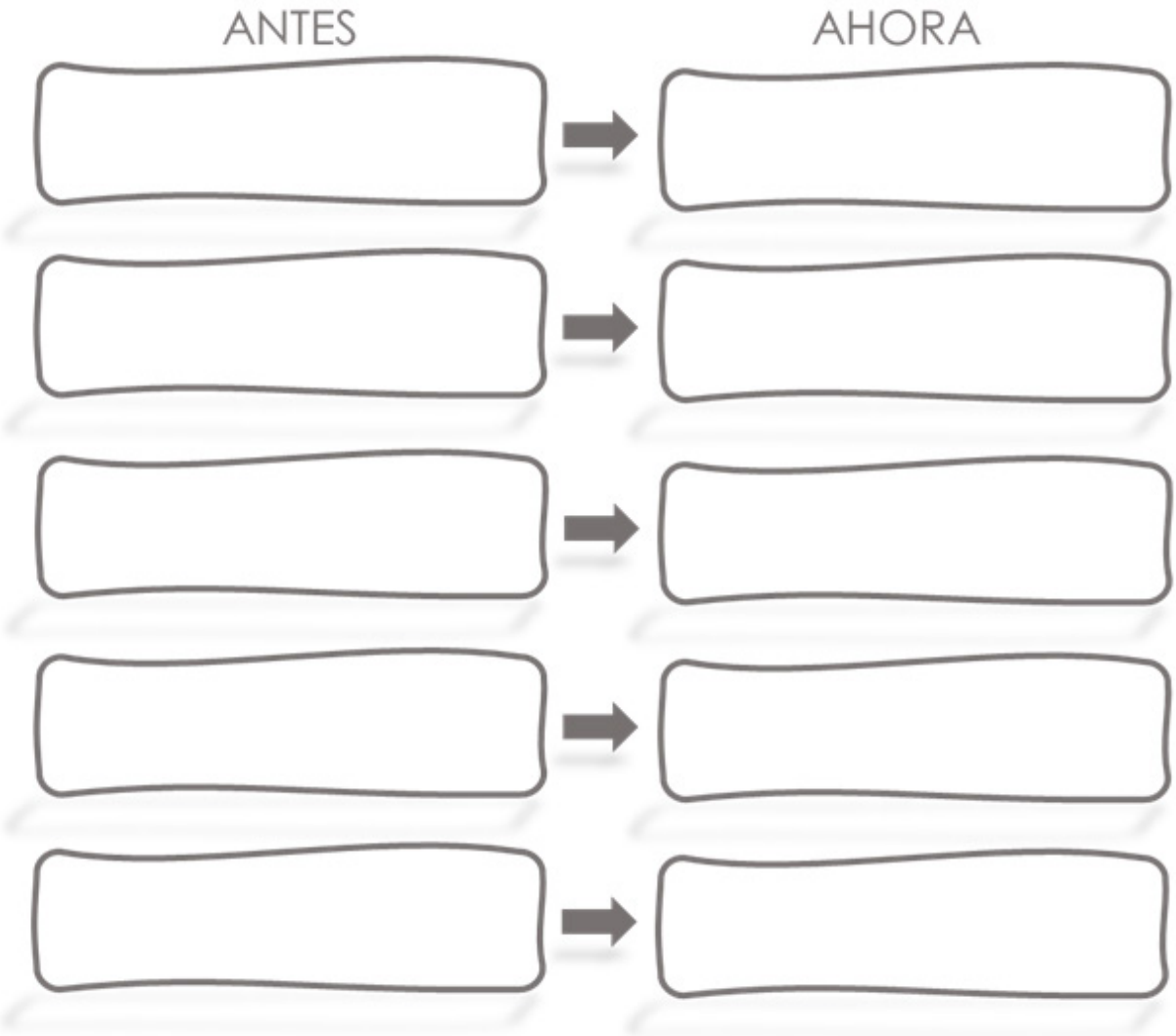
Para iniciar con este ejercicio, recordemos la importancia de la labor de quienes fungen como agentes educativos, responde:

Nuestro trabajo, más allá de ser una fuente de sustento, es un espacio en el cual podemos aprender y fortalecer nuestras habilidades, ponernos a prueba y proponernos metas; muchas veces vemos las actividades que implica llevar a cabo nuestra labor como acciones cotidianas, y perdemos de vista el valor que tienen en nuestra vida y la de las personas con las que trabajamos; por ello es importante detenernos un momento y recordar la relevancia de nuestra labor.

3.3.1. ¿Cómo cambió mi rutina?

Indudablemente el trabajo de las y los docentes y directivos ha tenido que adaptarse a nuevas modalidades de enseñanza debido a las medidas implementadas durante la pandemia.

Ubica 5 actividades de tu rutina habitual en el trabajo que hayas modificado a raíz de las medidas de sana distancia y permanecer en casa. Escribe cómo eran antes, y cómo son ahora:



Uno de los principales cambios que ocurrieron fue dejar el aula presencial para recurrir a las herramientas digitales, redes sociales u otras estrategias con la finalidad de cuidar nuestra salud y la de las demás personas; esto, por supuesto, debió implicar grandes retos, ya que tuvimos que aprender de forma urgente a utilizar este tipo de recursos.

Pero existen además factores que con los que nunca imaginamos tener que lidiar al momento de hacer nuestro trabajo, como el tener que conjugarlo con los roles como padre/madre de familia, los quehaceres del hogar, el nuevo rol como responsables de la formación de las y los hijos (en el caso de quienes tienen hijos o hijas en edad escolar), y que muchas ocasiones dichas labores recaen en las mujeres.

Sin embargo, a pesar de lo complejo que esto podría parecernos, implica una serie de aprendizajes no sólo acerca de nuestro quehacer, si no de la manera en que nos relacionamos con las y los demás, ya que habilidades como la asertividad y la comunicación se vuelven esenciales para equiparar las cargas de responsabilidad sobre las actividades propias del hogar y la familia.

3.3.2. ¿Qué acciones implementé para ayudar a colegas y estudiantes?

Del mismo modo, la creatividad jugó y juega un papel importante en esta situación, en el sentido de que muy seguramente tuviste que idear y diseñar, en conjunto con otros docentes y directivos, estrategias para continuar con el proceso educativo de las y los jóvenes de tu plantel escolar.

Rescatar las acciones que implementaste durante este periodo es muy valioso para el aprendizaje tanto individual como de la comunidad escolar.

A continuación, piensa en los retos a los cuales te has enfrentado al llevar a cabo tus actividades laborales cotidianas y escribe en las nubes los siguientes puntos:

Retos que enfrenté

1.
2.
3.

Acciones que implementé

1.
2.
3.

Resultados que obtuve

1.
2.
3.

Qué sentí o pensé al ver los resultados

1.
2.
3.

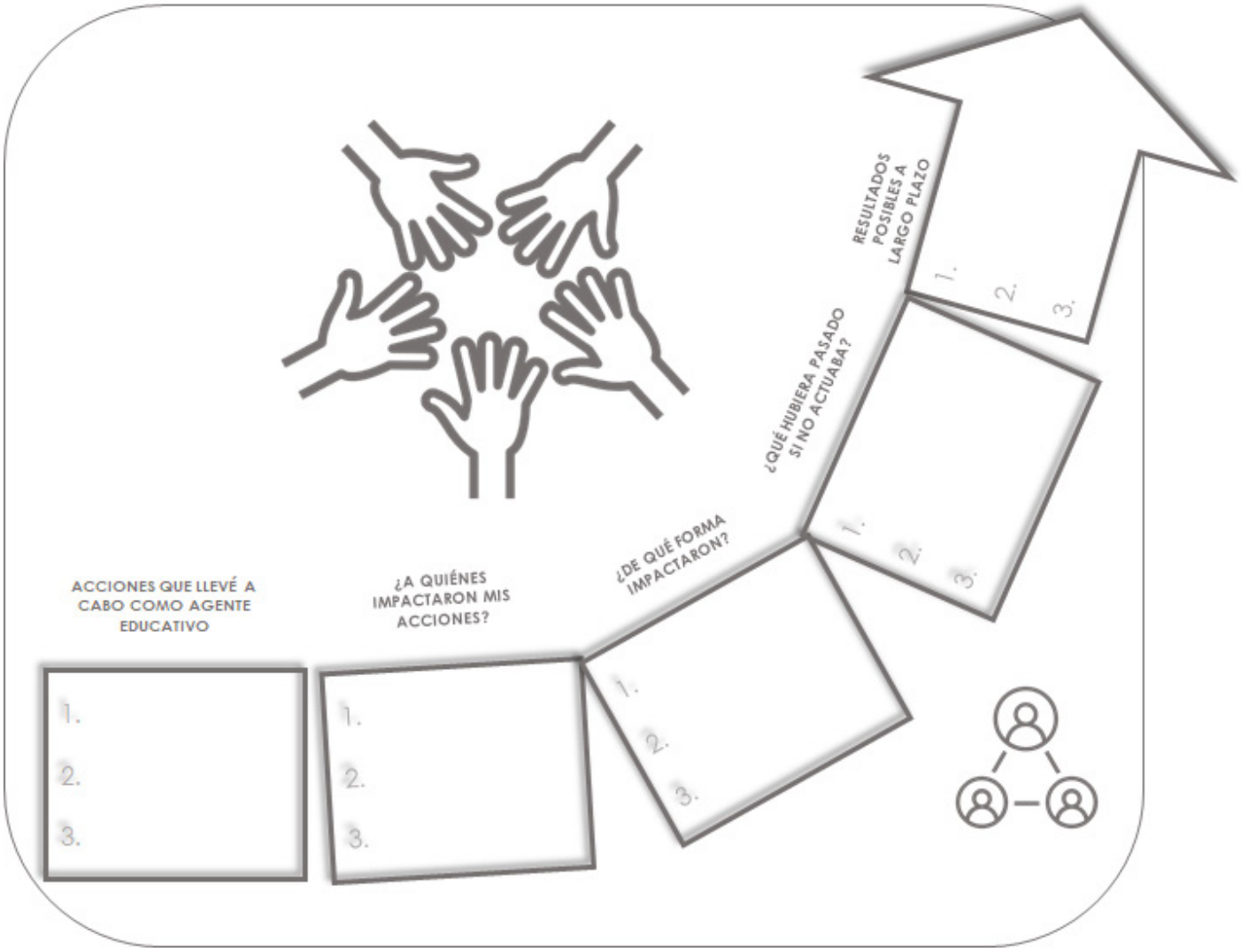
3.3.3. ¿Por qué fue importante mi compromiso?

Como se mencionó anteriormente, todas y todos somos fundamentales para el desarrollo y cuidado de nuestra comunidad, pero tu compromiso como agente educativo durante este tiempo fue y es excepcional.

Una vez que identificaste las acciones que realizaste para resolver ciertos retos que se te presentaron **¿qué hubiera ocurrido si hubieras omitido estas acciones?**

Es normal que haya momentos en que sentimos que nuestras acciones no tienen un impacto real, ya sea porque no vemos los resultados de manera inmediata, o como en estos momentos, que la virtualidad no nos permite observar los resultados en nuestros estudiantes de primer momento; sin embargo, piensa en la posibilidad de que tal vez haya una persona a quien le estamos cambiando la vida con una pequeña pero significativa acción nuestra.

A continuación, anota las acciones que identificaste en el ejercicio anterior y visualiza cómo es que cada una de estas ha influido ya sea en tu familia, con tus compañeros de trabajo y estudiantes:



3.3.4. ¿Qué habilidades nuevas adquirí?

Aprender y construir una nueva forma de llevar nuestra vida cotidiana debido a la situación de confinamiento que vivimos, nos ha brindado nuevos aprendizajes y habilidades pese a los momentos de posible incomodidad y retos continuos.

Muchas veces no damos la suficiente importancia a las habilidades nuevas que adquirimos o a aquellas que nos han ayudado a sobreponernos a una situación difícil, pero es muy importante hacerlo ya que nos permite conocernos más y saber que, ante cualquier obstáculo futuro, tenemos las herramientas necesarias tanto para construir nuevas habilidades como para superar nuevos retos.

¿Qué cosas nuevas he aprendido de mí?

¿Qué herramientas aprendí a utilizar?

¿Cuales quisiera mantener en mi vida cotidiana?

¿Qué cosas descubrí en mí que me gustaría cambiar?

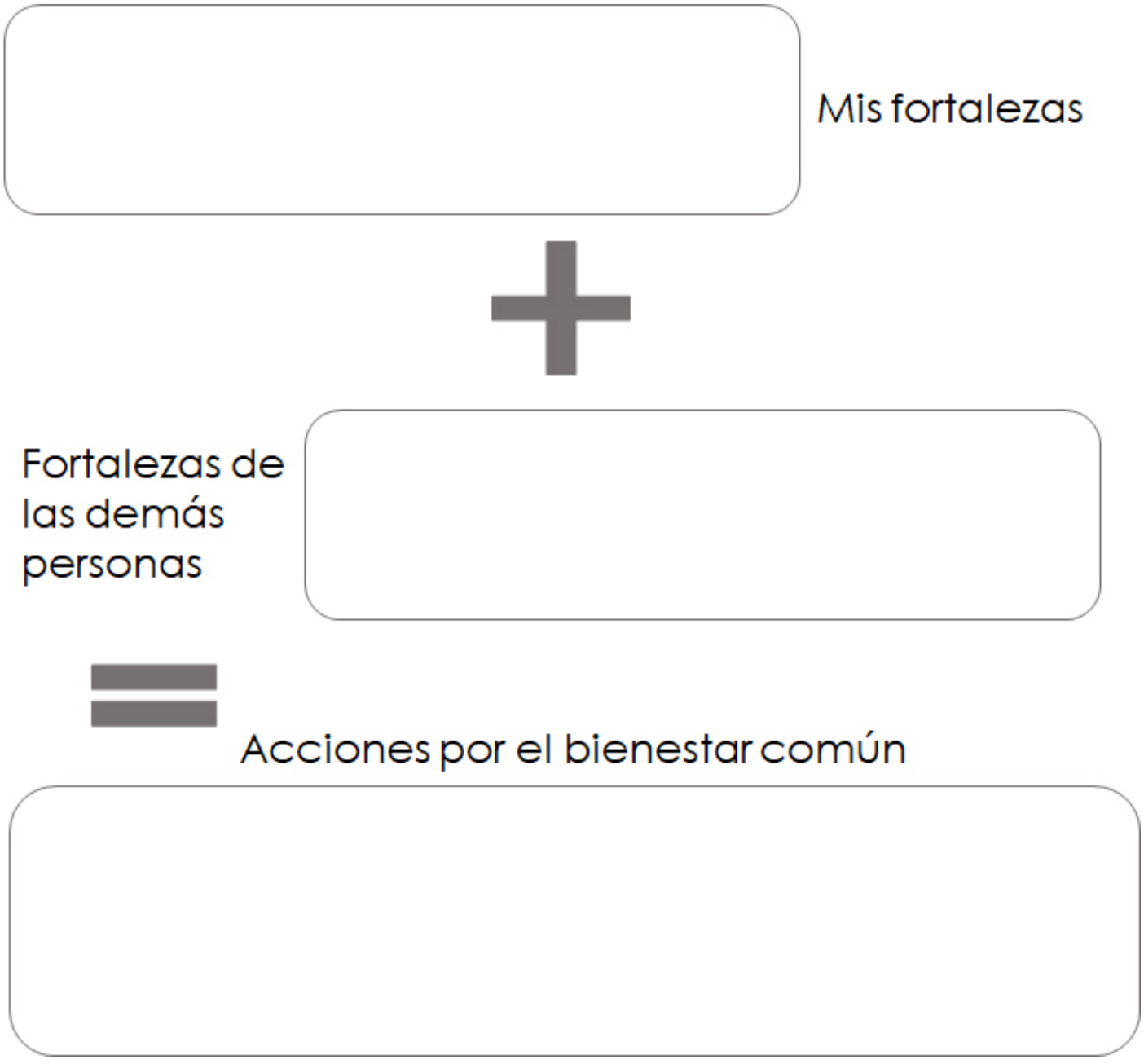
¿Qué cosas descubrí en las demás personas que me gustó?

¿Has escuchado hablar de la Resiliencia?

La resiliencia[7] es una habilidad que nos permite sobreponernos a experiencias complejas, así como adaptarnos para continuar con nuestra vida cotidiana. Una parte importante para que esto se pueda llevar a cabo efectivamente es el poder propiciar y construir ambientes, tanto familiares como escolares, flexibles y abiertos a la comunicación clara y directa[8].

Poder reconocer, aceptar y abrazar nuestras experiencias contribuye significativamente a construir nuestro bienestar día a día y del mismo modo, al intercambiar estas experiencias entre nosotras/os también suma a la creación de redes de apoyo más sólidas y cercanas para que, en conjunto, podamos crear un bienestar comunitario.

Como última reflexión, te invitamos a escribir las fortalezas que has encontrado en tí a lo largo de estos meses, las fortalezas que has visto en las demás personas (ya sea en tu hogar, comunidad, país o el mundo), y cómo piensas que uniendo esas fortalezas podríamos unir esfuerzos por procurar el bienestar común:



7 American Psychological Association. (2011). El Camino a la Resiliencia. En: http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino
8 Cyrulnyk, B., Anaut, M. (2016) ¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida. Barcelona. Gedisa.

REFERENCIAS

1. American Psychological Association. (2011). El Camino a la Resiliencia.
Recuperado de: http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino

2. Art of Living Foundation. Respiración de la abeja.
Recuperado de https://www.artofliving.org/mx-es/respiraci%C3%B3n-zumbido-deabeja

3. Bisquerra, R. (2010). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Editorial Síntesis.

4. Chao, C. [UNESCO México] (14 julio de 2020) Reconstruir el Bienestar Social. [Archivo de video]
Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=8nXW-7zmc8w

5. Cyrulnyk, B., Anaut, M. (2016) ¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida. Barcelona. Gedisa.

6. Huerta, A. (2008). La construcción social de los sentimientos desde Pierre Bourdieu. Iberóforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana, 3(5), pp. 1-11.

7. Ministerio de Educación de Chile, (2020). Claves para el bienestar: Bitácora para el autocuidado docente. División de educación General: Santiago de Chile.

8. Naciones Unidas Derechos Humanos (2020). Directrices esenciales para incorporar la perspectiva de derechos humanos en la atención a la pandemia por COVID-19. Julio.
En: https://oacnudh.hn/directrices-esenciales-para-incorporar-la-perspectiva-de-derechos-humanos-en-la-atencion-a-la-pandemia-por-covid-19/

9. Payné, R. (2002). Técnicas de relajación: guía práctica. Barcelona. Paidotribu

4. CONSTRUIR LA NUEVA NORMALIDAD COLABORATIVAMENTE

4.1. Procurar el bienestar

Como habrás visto en el bloque anterior, encontrar el bienestar es una tarea en la que debemos trabajar todos los días, como estar al tanto de nuestras emociones, estados de ánimo y sentimientos, así como de los que nos provocan los actos de las demás personas, incidiendo en la forma de relacionarnos con los demás[9].

Estas condiciones, si las trabajamos de manera positiva y desde la perspectiva de generar un bien común, nos permitirán desarrollar las habilidades necesarias para entender y manejar las emociones, ponernos en el lugar de los demás y mostrar una actitud positiva ante las situaciones adversas, ayudando a prevenir conductas violentas, conflictos interpersonales y mejorar el vínculo emocional que cada persona tiene con los y las demás y con el mundo[10].

Existen varias maneras de generar bienestar, por ejemplo, a través de las artes, que funcionan como una forma de transformar nuestra mirada sobre el mundo, proponiendo interpretaciones diferentes, porque nos unen al pasado y abren un panorama al futuro, además que permiten la exploración de distintas maneras de bienestar por medio de la pintura, la música, la danza, la literatura o cualquier otra manifestación artística.

A continuación te presentamos algunos ejercicios que puedes realizar para generar bienestar por medio de expresiones artísticas:

a) Experimenta bienestar por medio de las sensaciones con la pintura

La finalidad de este ejercicio es que tengas una experiencia creativa, en la que puedas experimentar bienestar por medio de una pintura, que tengas ese contacto con los elementos de las artes para su creación artística en la que experimentaste bienestar.

1. Imagina algo que te guste, y que te haga sentir felicidad y que cada vez que lo pienses, te haga sentir tranquilo/a y calmado/a.

2. Toma algunos materiales que tengas a tu alcance como pinturas de acrílico, pedazos de tela y papel o cartulina para que puedas experimentar diferentes texturas, crear nuevas formas o mezclar la pintura para obtener nuevos colores.

3. Comienza a dibujar, a trazar líneas, puntos o colores en tu dibujo que te represente bienestar cada vez que pienses en eso que te gusta, por ejemplo, puede ser un objeto, un familiar, un lugar, etc.

9 Ministerio de Educación de Chile (MEC) (2013). Formación en sexualidad, afectividad y género. Recuperado en: https://media.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/28/2017/07/Formaci%C3%B3n-en-Sexualidad-Afectividad-y-G%C3%A9nero.pdf
10 Mujica Johnson, Felipe, & Toro Oyarzún, Maritza Angélica (2019). Formación afectiva en la educación parvularia de Chile. Cuadernos de Investigación Educativa, 10(2), 57-71. Epub 01 de diciembre de 2019 de: https://dx.doi.org/10.18861/cied.2019.10.2.2907

b) Cantando el bienestar

Para realizar una melodía de manera colaborativa, puedes apoyarte de alguna plataforma o aplicación para hacer videollamadas; o puedes realizarla cuando sea posible estar de forma presencial en el plantel escolar.

1. Organiza con tus colegas equipos de cuatro personas para generar la letra de una canción en la que expliquen cómo pasaron el confinamiento y las estrategias que hicieron para generar bienestar.

2. Recuperen experiencias de cada uno de los integrantes del equipo, escríbanlas para poder generar la letra de la canción y el ritmo de su melodía.

3. Realicen varios ejercicios para acoplar la letra con el ritmo, recuerden que lo importante de este trabajo colaborativo es generar una canción que refleje las situaciones que pasaron y cómo logran su bienestar y el colectivo a través de diferentes estrategias.

4. Si desean, pueden compartir su canción con otros y otras colegas para invitarles a realizar el ejercicio.

5. Al finalizar pidan que les den su opinión; si ellos vivieron algo similar de lo que dice la canción y qué hicieron para generar bienestar en el confinamiento.

c) Actividades físicas y deportivas

Las actividades físicas y deportivas también son un medio para generar bienestar a través de acciones que permiten el desarrollo personal, y en la esfera social aumentan la confianza, la solidaridad, la empatía, la armonía y la autoestima.

Con el movimiento físico del cuerpo se fortalece la salud mental y el bienestar emocional y, por el contrario, aquellas personas que no practican actividades físicas son más propensas a sufrir de estrés, depresión y ansiedad. Otro de los beneficios que aporta realizar actividad física como medio para lograr el bienestar es que las personas se sienten más activas, se sienten mejor y también obtienen mejores resultados en el ámbito personal, familiar, amigos y laboral.

En la práctica de los deportes, se desarrollan ciertos valores, como la confianza, el autocontrol, la fortaleza, la visualización y la comunicación, que permiten el trabajo colaborativo, la empatía, la participación y el bienestar personal y social.

A continuación, te presentamos un ejercicio que puedes realizar para tomar conciencia del bienestar que se genera por medio de la actividad física:

1. Para integrar cuerpo y mente, es importante hacer ejercicio durante al menos unos 30 minutos al día y, posteriormente, realizar un ejercicio de atención consciente con la finalidad de conectar con tus emociones y tu cuerpo.

2. Después de la actividad física, toma unos minutos para relajarte y tomar consciencia tanto de las sensaciones de tu cuerpo como de tus pensamientos y emociones. Reconoce cómo esas sensaciones se expanden y siente la integración de cuerpo y mente.

3. Si te sientes cómoda/o, inclusive puedes cerrar los ojos y hacer una pausa para sentir cómo todo tu cuerpo libera endorfinas, que es la sustancia que te hace sentir motivado/a y te hace sentir bien, comienzas a generar bienestar y conectas tus emociones con tu cuerpo.

4. Repite este ejercicio de atención consciente y de conexión entre mente, cuerpo y emociones. Estas sensaciones comenzarán a sentirse con mayor frecuencia en tu cuerpo conforme las vayas practicando. Tu mente empieza a reconocer ideas asociadas a ese sentir y lo hace más profundo y duradero. Observa cómo cuando haces ejercicio te llenas de energía y te sientes bien.

Una actividad para hacerlo de manera colaborativa es compartir con tus colegas docentes, directivos, o bien con los integrantes de tu familia, ejercicios que te sirvieron para generar bienestar. Utiliza la siguiente tabla para recuperar la experiencia de cada uno/a.

Ejercicio físico	¿Cómo lo mejorarías?	¿Cómo te hizo sentir?

Al finalizar el intercambio de experiencias sobre el ejercicio físico que les ayudó durante el confinamiento para generar bienestar, comparte las siguiente recomendaciones generales:

- Dormir bien.
- Alimentarse de manera adecuada.
- Hacer ejercicios físicos.
- Establecer una rutina diaria e intentar cumplirla.
- Aprender algo nuevo y leer.
- Estar en contacto con los familiares y amistades.
- Hacer actividades que te sean saludables y te hagan sentir bien.

4.1.1. La importancia de sentir, aceptar, respetar y expresar lo que siento sin ningún juicio

La regulación de las emociones se pone en marcha cuando hay una situación que la detona, ya sean situaciones externas, como cuando nos tratan mal, cuando sucede algo que no depende de nosotros; sin embargo, también puede ser por un factor interno, como cuando nos sentimos tristes por alguna situación personal.

Expresar lo que sentimos en un ambiente de confianza y generoso, sin temor a la crítica, permite generar un espacio para la reflexión, respeto y de intercambio de experiencias durante este tiempo de confinamiento. Por ello, te proponemos el siguiente ejercicio, que puedes realizar con tus colegas cuando regresen a sus actividades en el plantel escolar, o bien realizarlo con los integrantes de tu familia u hogar:

Procura que esta actividad se lleve a cabo en un ambiente de respeto, de escucha activa y sin emitir un juicio sobre lo que puedan responder las y los demás a las siguientes preguntas.

Pueden hacerlo a manera de charla en equipos de cuatro o cinco personas, o en grupo, dependiendo del tiempo que dispongan para la actividad.

Durante el confinamiento:

1. ¿Cómo lograste regular tus emociones?

2. ¿Qué estrategias utilizaste para regular tus emociones, pensamientos?

3. ¿Cómo fue la convivencia en casa?

4. ¿Qué consecuencias consideras que puede traer no regular nuestras emociones y pensamientos?

5. ¿Por qué crees que es importante trabajar la regulación emocional cuando convivimos con otras personas en situaciones como el confinamiento por COVID-19?

Comparte con tus colegas, o integrantes de tu familia sus experiencias sobre cómo se regularon durante el confinamiento, pueden apoyarse del siguiente cuadro en el que pueden explicar cómo lo lograron.

Acciones para regular sus emociones:

Emoción				
Situación que la detona				
Plan para autorregulación				

4.1.2. La importancia de entender al otro

La empatía es una habilidad que nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas, escuchar mejor y con ello enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, así mismo, es una capacidad que se puede desarrollar con nuestra experiencia y tiempo.

Esta capacidad de ser empático/a se puede desarrollar y demostrar a las y los demás por medio de las nuevas formas que hemos encontrado para estar en contacto y hacernos presentes; por ejemplo, a través de una videoconferencia en la que las expresiones corporales demuestran las emociones y el interés por la conversación o en llamadas telefónicas en las que el tono de voz, las pausas y la escucha atenta son elementos importantes para que fluyan las emociones y los pensamientos.

Te has preguntado ¿cómo es tu manera de escuchar a las/os demás? ¿pones toda tu atención? ¿interrumpes la conversación? ¿te anticipas y emites juicios antes de concluir la conversación? Para practicar la escucha y la empatía en conversaciones con las/os demás, te sugerimos un ejercicio para ser empáticos en las nuevas maneras de comunicación[11].

1. Piensa en un amiga/o, familiar o vecina/o. Anota cinco cosas que tengas en común con él o ella:

2. Piensa nuevamente en esa persona y pon una marca en los enunciados que te parezca que la describen:

( ) Igual que yo, experimenta felicidad, preocupación, tristeza, enojo, desilusión.

( ) Igual que yo, desea dejar de sufrir.

( ) Igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.

( ) Igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.

( ) Igual que yo, quiere sentirse bien y ser feliz.

3. ¿Cambia de alguna manera tu percepción de esa persona al identificar que tienen tantas cosas en común? Explica tu respuesta.

Si es por videoconferencia o presencial incluye en tu conversación lenguaje no verbal que demuestre interés y cercanía, mírale a los ojos.

"La capacidad de colocarse en el lugar del otro es una de las funciones más importantes de la inteligencia. Demuestra el grado de madurez del ser humano."
A. Cury

11 Atentamente Consultores (2020). ABCD Salud mental para tiempos difíciles Una guía práctica para trabajar en nuestra mente y nuestras emociones en tiempos de COVID y de la Nueva Normalidad. Recuperado de: https://atentamente.com.mx/wp-content/uploads/2020/06/ATENTAMENTE_ABC_Salud-mental-para-tiempos-dificiles_JUN2020.pdf

4.1.3. El impacto de mis acciones a nivel global

Si bien, desde siempre, nuestras decisiones y acciones individuales han tenido un impacto en lo colectivo, con la pandemia de la COVID-19 esta relación se ha manifestado con mayor intensidad, por ejemplo, al inicio de la pandemia, observamos que se vaciaron anaqueles de productos esenciales, dejando a las personas mayores sin despensa para los días de confinamiento y fue muy fácil reconocer cómo muchas decisiones individuales dejaron a personas vulnerables sin despensa. En esta situación inédita en el que todas/os, sin excepción, estamos viviendo, cada decisión individual es importante para el beneficio de todas/os.

Es verdad que es un virus que está afectando al mundo entero, pero no en todos los países se han tenido las mismas afectaciones, mucho depende de las medidas que han tomado los gobiernos, pero el comportamiento de la población también ha sido determinante.

Por ejemplo, hay países que se han visto afectados en un menor grado que en otros, y esto se puede explicar por factores estructurales como mejor calidad de vida, sistemas de salud en mejores condiciones, inexistencia de enfermedades mórbidas entre la población, dietas más saludables; así como por una cultura de limpieza y de salud.

¿Qué otras acciones contribuyen a frenar la pandemia o a mitigar los efectos de esta?

Lee los siguientes planteamientos y escribe en el recuadro acciones que efectuarías en respuesta a dichas situaciones para ayudar a frenar la pandemia y sus efectos colaterales, ya sea de forma individual o colectiva.

	Acciones individuales	Acciones colectivas
1 Una persona de tus redes sociales comparte una publicación de que el virus no existe.		
2 En tu comunidad, se está difundiendo la creencia de que las personas inmigrantes y refugiadas son portadoras del virus.		
3 Uno de tus vecinos pertenece al personal de salud. El dueño del edificio quiere expulsarlo pues está atendiendo pacientes con COVID-19.		
4 El semáforo pasó a naranja y tus familiares te invitan al festejo de un bautizo porque consideran que ya se acabó la pandemia.		
5 Tuviste que salir de casa. El cubrebocas es molesto y quieres quitártelo para respirar aire fresco.		

Consecuencias de estas situaciones:

1. El compartir información falsa se ha vuelto una actividad muy recurrente. Lamentablemente, cada que una persona lo hace contribuye a su difusión y a que los demás puedan tomar decisiones equivocadas. Por ejemplo, hubo casos de personas que se intoxicaron a causa de la ingesta de cloro, esto porque en redes sociales se difundió que el ingerir cloro mataba al virus. El miedo nos hace querer tomar decisiones desesperadas, pero es importante siempre consultar fuentes oficiales antes de seguir recomendaciones erróneas que atentan contra nuestra salud y la de los demás. Recomendamos la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Secretaría de Salud.

2. Desde el inicio de la pandemia, se tiene la creencia de que un grupo de personas son las portadoras del virus, dando lugar a la xenofobia y a la discriminación. El COVID-19 afecta a cualquier persona sin importar su edad, sexo o país de origen. Todos corremos el mismo riesgo y podemos ser portadores sin saberlo.

3. El personal de salud ha sido víctima de diversas agresiones por parte de algunos sectores de la población. Es importante reconocer que ellas/os son quienes están luchando día a día contra la pandemia y salvando la vida de miles de personas; es absolutamente reprobable que sean violentadas/os y excluidas/os. La situación que viven todos los días es muy difícil y estresante y lo que todos podemos hacer como sociedad es agradecerles y ayudarlos a frenar los contagios con nuestras acciones diarias.

4. Que el semáforo cambie de color no significa que la pandemia haya terminado. En Europa se levantó el confinamiento; no obstante, hubo rebrotes principalmente por las reuniones familiares o porque muchos ciudadanos decidieron acudir a las playas y centros de recreación sin las medidas sanitarias necesarias. Esto nos enseña a no bajar la guardia. Quizá ya podamos hacer más actividades como salir al aire libre, pero debemos seguir manteniendo sana distancia, lavarnos frecuentemente las manos, mantener actividad física, tener una alimentación saludable y, muy importante, el uso del cubrebocas.

5. Si bien el uso de mascarillas o cubrebocas fue contradictorio al inicio de la pandemia, la OMS actualizó esta información en un documento publicado el 5 de junio* en el que, basándose en la evidencia científica, recomienda el uso del cubrebocas para toda la población, incluso para aquellas personas que no presentan síntomas. Todos deberíamos actuar como si fuéramos portadores, de esta forma logramos protegernos y sobre todo proteger a la población más vulnerable.

Diferencias de uso de las mascarillas entre hombres y mujeres

Según un estudio[12] realizado por investigadores de la Universidad de Berkeley, Estados Unidos, y por la Universidad de Londres en el Reino Unido, los hombres son más renuentes al uso de mascarillas que las mujeres porque tienen la creencia que no se verán afectados por la enfermedad. Sin embargo, la evidencia nos muestra que el impacto del COVID-19 en los hombres es mayor que en las mujeres: el 60% de las muertes por COVID-19 en Europa han sido de hombres. Además, en este estudio se reportó que los hombres asocian el uso de mascarillas con conductas negativas, por ejemplo:

- **Creen que el uso de mascarillas los hace ver débiles.**
- **Consideran que es vergonzoso utilizar mascarillas en público.**
- **Consideran que su uso es exagerado.**

¿Por qué consideras que los hombres tienen en mayor medida estas actitudes a diferencia de las mujeres?

Reflexiona:

Según el informe "Masculinidades y salud en la región de las Américas" de la Organización Panamericana de la Salud, la esperanza de vida de los hombres es de 5.8 años inferior al de las mujeres, y esto se explica desde los roles y estereotipos de género, en dónde a los hombres se les "exige" actuar de cierta forma para ser aceptados socialmente. Estos roles incluyen ser los proveedores de su familia, participar en conductas de riesgo como peleas, adicciones, ser sexualmente dominantes o reprimir sus emociones. Este comportamiento es comúnmente conocido como "masculinidad tóxica" que hace que se refuerce la falta de autocuidado y el abandono a la salud física y mental. La resistencia a usar una mascarilla por vergüenza o por la creencia de ser fuerte e inmune ante el COVID-19 podría ser debido a los roles y normas de género las cuales rechazan que los hombres demuestren "debilidad" y "vulnerabilidad" ante esta crisis.

12 Carpraro, V; Barcelo, H (2020). The effect of messaging and gender on intentions to wear a face covering to slow down COVID-19 transmission. Middlesex University London, UK & Mathematical Science Research Institute, Berkeley, USA.

4.1.4. Aceptación y resiliencia colectiva

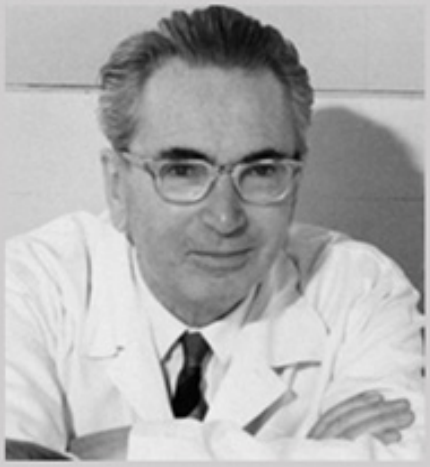
La pandemia nos cambió a todas/os el mundo de la noche a la mañana. En un principio quizá estábamos escépticos de que existiera, o quizá pensábamos que no llegaría a México. Veíamos cómo algunos países, como China, comenzaron a cerrar fronteras y a poner a toda la población en cuarentena, y a pesar de ver lo que estaba pasando el mundo, ha sido difícil aceptar que íbamos a tener que cambiar todos nuestros planes y forma de vida.

Meses después hemos convivido con la idea de que el ciclo escolar iba a tener que concluir a distancia y que no hay certeza de cuándo se podrá volver. Incluso hemos llegado a comprender que la salud es frágil y que nosotros también lo somos. Esto nos demuestra que los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos y de superar las adversidades bajo contextos de dificultad e incertidumbre como el que estamos viviendo. Esta capacidad adaptativa de las funciones físicas y psicológicas en momentos de crisis también es conocida como resiliencia[13]:

"Todo puede serle arrebatado a un hombre, menos la última de las libertades humanas: el elegir su actitud en una serie dada de circunstancias, de elegir su propio camino. ¿No podemos cambiar la situación? Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento."

Hay historias de vida que nos han enseñado que los momentos difíciles pueden ser superados, dependiendo la perspectiva que se le dé y afronte al sufrimiento.

El caso de Víktor Frankl:
Víktor Frankl es uno de los mejores ejemplos de adaptación a la adversidad.



En 1942, fue deportado a un campo de concentración y liberado en 1945. Lamentablemente su esposa y sus padres fallecieron en los campos, así como muchas personas queridas para él, sin embargo, encontró una manera de superar estas pérdidas al descubrir el sentido de vivir incluso en los momentos más duros. En 1946 publicó su libro El Hombre en Busca del Sentido, el cual sirve como introducción a la logoterapia que es una variante de la psicoterapia que busca ayudar a la persona a encontrar un significado para su vida.

- **¿Conoces a alguna otra persona conocida o famosa que haya podido superar la adversidad?**
- **Cómo piensas que esta persona logró hacerlo?**
- **¿Qué enseñanzas dejó para tu propia vida?**

13 Carbelo B, Vera B, Vecina M, (2006).

Isabel Allende, escritora y periodista chilena, fue entrevistada en una videoconferencia por el centro de noticias AFP respecto a la pandemia.

"Consultada por el principal miedo que conlleva el virus, que es la muerte, la escritora contó que desde que murió su hija Paula, hace 27 años, le perdió el miedo para siempre: «Primero, porque la vi morir en mis brazos, y me di cuenta de que la muerte es como el nacimiento, es una transición, un umbral, y le perdí el miedo en lo personal. Ahora, si me agarra el virus, pertenezco a la población más vulnerable, la gente mayor, tengo 77 años y sé que si me contagio voy a morir. Entonces la posibilidad de la muerte se presenta muy clara para mí en este momento, la veo con curiosidad y sin ningún temor.

Lo que la pandemia me ha enseñado es a soltar cosas, a darme cuenta de lo poco que necesito. No necesito comprar, no necesito más ropa, no necesito ir a ninguna parte, ni viajar. Me parece que tengo demasiado. Veo a mi alrededor y me digo para qué todo esto. Para qué necesito más de dos platos.

Después, darme cuenta de quiénes son los verdaderos amigos y la gente con la que quiero estar.

¿Qué crees que la pandemia nos enseña a todos?: Nos está enseñando prioridades y nos está mostrando una realidad. La realidad de la desigualdad. De cómo unas personas pasan la pandemia en un yate en el Caribe, y otra gente está pasando hambre.

También nos ha enseñado que somos una sola familia. Lo que le pasa a un ser humano en Wuhan, le pasa al planeta, nos pasa a todos. No hay esta idea tribal de que estamos separados del grupo y que podemos defender al grupo mientras el resto de la gente se friega. No hay murallas, no hay paredes que puedan separar a la gente.

Los creadores, los artistas, los científicos, todos los jóvenes, muchísimas mujeres se están planteando una nueva normalidad. No quieren volver a lo que era normal. Se están planteando qué mundo queremos. Esa es la pregunta más importante de este momento. Ese sueño de un mundo diferente: para allá tenemos que ir.

Y reflexiono: Me di cuenta en algún momento de que uno viene al mundo a perderlo todo. Mientras más uno vive, más pierde. Vas perdiendo primero a tus padres, a gente a veces muy querida a tu alrededor, tus mascotas, los lugares y tus propias facultades también. No se puede vivir con temor, porque te hace imaginar lo que todavía no ha pasado y sufres el doble. Hay que relajarse un poco, tratar de gozar lo que tenemos y vivir en el presente»."[14]

Una vez que leíste su entrevista, toma unos minutos para pensar en sus respuestas y reflexiona en las siguientes preguntas desde tu opinión:

- ¿Cuáles actitudes crees que han ayudado a Isabel Allende a sobrellevar mejor esta crisis?

- ¿Menciona tres actividades o pensamientos que te hayan ayudado a afrontar esta pandemia?

- A qué crees que se refiere Isabel Allende cuando dice "Todos somos una misma familia, lo que le pasa a un ser humano en Wuhan, le pasa al planeta, nos pasa a todos"

- ¿Cuáles implicaciones crees que existan a nivel colectivo si no logramos adaptarnos y enfrentar esta pandemia?

14 La Nación, 2020. Isabel Allende: "Uno viene al mundo a perderlo todo; hay que tratar de vivir en el presente" Consultado el: 07 de agosto de 2020. Disponibles en: https://www.lanacion.com.ar/sociedad/isabel-allende-uno-viene-al-mundo-perderlo-nid2359520

¿Se puede aprender a superar o a adaptarnos a las adversidades?

Superar las adversidades no es nada sencillo y aunque hay algunas personas que pareciera lo hacen con mayor facilidad, según la ciencia[15], todos podemos aprender a adaptarnos y superar las dificultades de una mejor manera. A continuación, se presentan hábitos de las personas resilientes que se pueden adaptar al contexto al que estamos viviendo[16]:

1 Las personas que mejor se adaptan, comprenden que la vida siempre tendrá momentos difíciles y que el sufrimiento es parte de todos los seres humanos. Al entender esto, saben que todos de alguna u otra forma pasaremos por este proceso y que el hecho de que alguien esté pasando por una situación difícil no significa que la vida esté en contra suya, por lo tanto, entienden que el sufrimiento es universal.

2 Saben en qué enfocar su atención. Estas personas tienden a centrarse en lo que pueden cambiar y buscar cómo hacerlo, pero al mismo tiempo aceptan todas aquellas cosas que no pueden cambiar. En el caso de lo que actualmente estamos viviendo, quizá la respuesta más natural de los seres humanos sea enfocar nuestra atención en todo lo que hemos perdido. Tiempo con la familia, amistades, planes, trabajo, etc. El enfocar la atención en lo que sí tenemos, por ejemplo, redes de apoyo, techo, comida, nos hace ver las cosas con otra perspectiva y afrontar una situación difícil de una mejor manera. Científicos como Seligman han respaldado esta teoría, a través del estudio en el que les pidió a los participantes que todos los días escribieran 3 cosas por las que estaban agradecidos. Después de seis meses, estas personas salieron con niveles más altos de felicidad, gratitud y menores niveles de depresión.

3 Se preguntan si todo lo que hacen y piensan los está ayudando o perjudicando. En este contexto, debemos detenernos a pensar qué acciones o pensamientos nos hacen bien o nos dañan. Por ejemplo, ¿ver constantemente las noticias nos está dañando o nos está beneficiando? ¿Ir a una reunión, nos traerá un mayor beneficio que el riesgo de salir? ¿Enfocarte en lo que sí puedes controlar traerá un mayor daño o beneficio? Hacernos estas preguntas nos ayuda a cuidar de nosotros mismos y de los demás, y a tomar decisiones y pensamientos que contribuya a llevar esta situación de una mejor manera.

4 Por último, la aceptación es clave para sobrellevar las circunstancias difíciles. El no aferrarse a lo que pudo haber sido o a un mejor pasado y asumir lo que no podemos cambiar, pero siempre procurando buscar soluciones a aquello que puede mejorar las circunstancias. Por ejemplo, no está en nuestras manos el fin de la pandemia, pero sí podemos mitigar sus efectos siendo responsables con nuestra salud y con la de los demás. En esta "nueva normalidad" la aceptación también significa asumir que tendremos que utilizar correctamente el cubrebocas en todas nuestras actividades, mantener una sana distancia, evitar lugares conglomerados o cuidar de las personas más vulnerables. La vida cotidiana, como la conocemos, se verá transformada debido a la pandemia y el aprender a vivir con ello, nos hace ser conscientes de lo que está en nuestras manos para reducir su impacto en nosotros y en la sociedad.

15 Hervas, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid.
16 Hone, L. (2019). Ted talk "Tres hábitos de las personas resilientes". Consultado el 07 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw

En el siguiente video, se comparten unos consejos para docentes que elaboró UNICEF para educación a distancia y COVID-19.

MIRA EL VIDEO AQUÍ: https://youtu.be/TWujodCfuk8

4.1.5. Hacia la construcción conjunta de la nueva normalidad

Si bien es verdad que la pandemia nos afecta a todos y que el COVID-19 no discrimina a nadie, es una realidad que, aunque estamos en la misma tormenta, no todas/os estamos en el mismo barco. Según Naciones Unidas, esta crisis vino a exponer la situación de desigualdad e inequidad que vivimos en muchas regiones del mundo.

Como docentes sabemos que no todas ni todos los estudiantes cuentan con el mismo acceso a conectividad para poder tomar sus clases en línea, o que las madres y padres de muchos de ellos se han quedado sin trabajo, o quizá haya jóvenes que han perdido a un ser querido. Incluso, dentro de nuestra propia familia, habrá quien haya estado enfermo o esté bajo mucho estrés.

Quizá pensamos que no tenemos las herramientas para ayudar a quienes los necesitan, pero cada acción individual puede ayudar a disminuir los efectos de la pandemia si cada uno hacemos lo que nos corresponde.

Pensar en las y los demás[17]:

1. Piensa: en este contexto del COVID-19, qué podrían estar necesitando algunas personas de tu entorno (hijos, pareja, jefe, compañeros, parientes, amigos, conocidos, etcétera) y completa la siguiente tabla.

Considera llamarlos y preguntarles.

Nombre	¿Qué podría estar necesitando que le trajera bienestar?

17 Actividad adaptada de Atentamente, et al. (2020).

2. Proponte realizar una pequeña acción para ayudar a alguien de los que anotaste en la tabla del ejercicio anterior. Piensa en algo concreto y específico.

Nombre	Acciones que puedo implementar

Después de ejecutar la acción, describe cómo te sentiste al hacerla:

Ahora Imagina:

El semáforo está en verde. Los contagios y las defunciones se han reducido considerablemente, y por fin han anunciado que las y los estudiantes volverán a las aulas. Sin embargo, la pandemia aún no ha terminado, por lo que se deben de tomar ciertas medidas de sanidad para el regreso a clases. Para ello, es necesario un gran trabajo de coordinación por parte de toda la comunidad escolar y si todos hacen lo que les corresponde, lo más probable es que el retorno sea exitoso.

Anota tres acciones que le tocarían a cada integrante de la comunidad escolar para garantizar la seguridad de todas y de todos, incluyendo las acciones que te corresponden por ser docente o directivo.

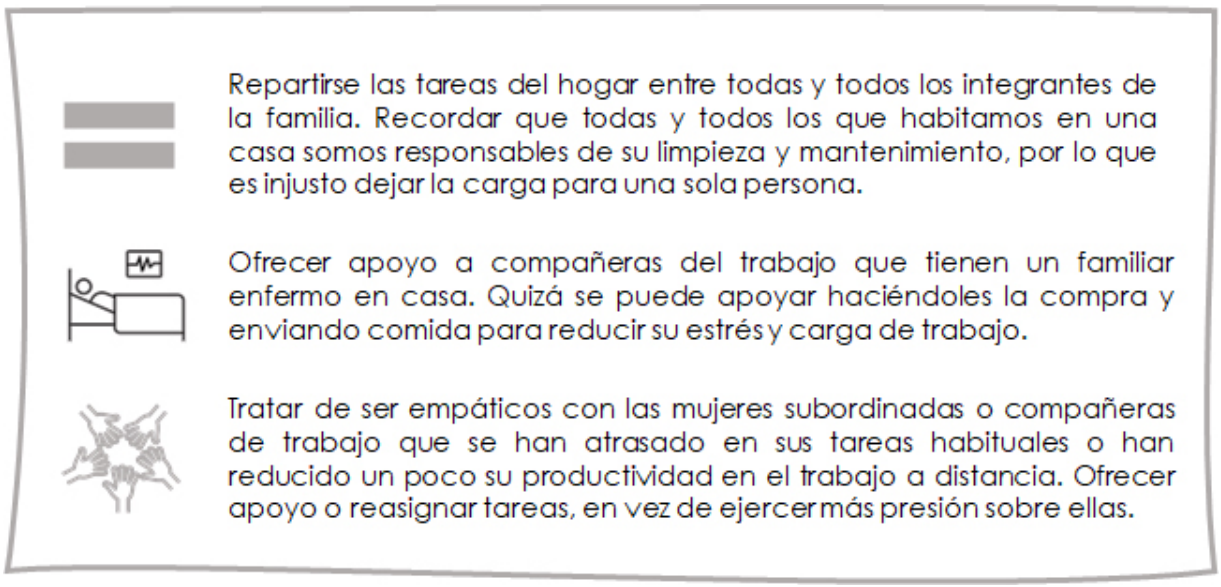
Miembro de la comunidad escolar	Acciones
1- Directivos	Ejemplo: 1. Organizar horarios escalonados para reducir el número de alumnos por cada aula. 2- 3-
2- Madres y padres de familia	1. 2. 3.
3- Orientadoras y orientadores	1. 2. 3.
4- Docentes	1. 2. 3.
5- Estudiantes	1. 2. 3.

Desigualdad de género durante la pandemia

Es verdad que la pandemia está resaltando los problemas de desigualdad de género que ya existían. El trabajo precario, las malas condiciones laborales y la ilegalidad hacen que, para las mujeres, esta situación, les lleve a ser más vulnerables que antes. Además, también se ha acentuado y expuesto la violencia de género. Solamente en el mes de marzo, el 911 recibió 155 llamadas por hora por violencia de género en todo México[18] y alrededor del mundo, se han producido cierres y recortes a organizaciones que atendían a mujeres en situación de riesgo.

La carga de trabajo no remunerado también ha aumentado, debido a que culturalmente se les imponen los trabajos de cuidado, es decir, atender a las personas enfermas, ya sea por COVID-19 o por otras enfermedades, además de tener que hacerse cargo de la educación de sus hijas/os, más el trabajo efectuado en el hogar. Esto es a consecuencia de los estereotipos de género en el que la sociedad exige a las mujeres el dedicarse a las tareas domésticas y cuidado de los hijos, incluso aunque también estén haciendo trabajo a distancia, lo que hace que aumente al doble la carga de trabajo remunerado y no remunerado.

¿Qué podemos hacer nosotras/os para reducir estas brechas?



¿Y tú qué opinas? A continuación, reflexiona sobre la siguiente pregunta, inclusive puedes compartirla con miembros de tu familia y/o colegas docentes.

¿Qué otras acciones crees que puedes realizar para disminuir la brecha de desigualdad de género?

18 Naciones Unidas, 2020. Iniciativa Spotlight fortalece servicios de atención remota para mujeres y niñas víctimas de violencia. Consultado el 12 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.onu.org.mx/iniciativa-spotlight-fortalece-servicios-de-atencion-remota-para-mujeres-y-ninas-victimas-de-violencia/

4.2 Información general sobre el Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Como habrás visto, esta incorporación a la nueva normalidad implica todo un proceso tanto individual como colectivo, ya que es muy importante considerar las diferentes realidades que han vivido nuestros colegas durante el confinamiento en casa para plantear estrategias colectivas que nos permitan incorporarnos de manera exitosa a las actividades en el plantel escolar.

Es importante que tengamos presente que este ciclo escolar 2020-2021 iniciará en condiciones inéditas, porque transitaremos de una educación a distancia a una presencial o inclusive a una mixta de acuerdo a las necesidades de cada comunidad escolar, pero siempre atendiendo a las disposiciones sanitarias que emitan las autoridades en la materia.

Para que todos estemos preparados, te compartimos la siguiente información que nos permitirá atender este tránsito, pero primero vamos a reconstruir la cronología publicada a partir del surgimiento del primer brote de neumonía denominada COVID-19 provocado por el virus SARS-CoV-2, en diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan, en la República Popular China.

FECHA	CONTENIDO DEL COMUNICADO
11 de marzo 2020	La Organización Mundial de la Salud declara que la enfermedad por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19) pasa de ser una epidemia a una pandemia.
CONSEJO DE SALUBRIDAD GENERAL Y SECRETARÍA DE SALUD	
23 de marzo de 2020	El Consejo de Salubridad General reconoce la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19) en México, como una enfermedad grave de atención prioritaria y establece actividades de preparación y respuesta ante dicha epidemia.
30 de marzo de 2020	Acuerdo por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19), y señala que la Secretaría de Salud determinará todas las acciones que resulten necesarias para atender la referida emergencia.
31 de marzo/21 de abril de 2020	Acuerdos por el que se ordena la suspensión inmediata de las actividades no esenciales en los sectores público, privado y social, con la finalidad de mitigar la dispersión y transmisión del virus SARS-CoV-2 en la comunidad, para disminuir la carga de enfermedad, sus complicaciones y la muerte por COVID-19 en la población residente en el territorio nacional.
14 de mayo de 2020	Acuerdo por el que se establece la estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias.
	Este acuerdo señala en su anexo que la actividad denominada "Escuelas" se encuentra señalada como SUSPENDIDA por causas de fuerza mayor para atender la emergencia sanitaria en los colores "rojo", "naranja" y "amarillo", por lo que solamente si se encuentra en condiciones sanitarias indicadas mediante el color "verde" se podría continuar esta actividad.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA	
16 de marzo/1° de abril, 30 de abril de 2020	Acuerdos por el que se suspenden las clases en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestros de educación básica del Sistema Educativo Nacional, así como aquellas de los tipos medio superior y superior dependientes de la Secretaría de Educación Pública.
5 de junio de 2020	Acuerdo por el que establecen disposiciones para evaluar el ciclo escolar 2019-2020 y cumplir con los planes y programas de estudio del tipo medio superior.

4.2.1 Las medidas sanitarias para la nueva normalidad

Tal y como nos lo han recomendado, debemos mantener una estrecha comunicación con las autoridades sanitarias para que, una vez que aparezca el semáforo en verde, transitemos de la educación a distancia a la presencial en forma gradual y escalonada según lo determine la autoridad educativa, pero para ello debemos de atender puntualmente las medidas sanitarias requeridas para la reapertura de las escuelas y asegurar un regreso saludable.

Como directivos y docentes en todas nuestras decisiones y acciones, debemos de tener presente el principio constitucional del "interés superior de la niñez" y por el cual nos corresponde tomar las medidas de seguridad y cuidado que preserven la salud e integridad física de las y los estudiantes.

En ese sentido es de suma importancia que en colectivo con las y los estudiantes, padres de familia y el personal del plantel, se reflexione y comparta las medidas preventivas previo al reingreso y los protocolos de seguridad sanitaria para la incorporación a la actividad escolar presencial en la que participará de manera muy activa la Comisión de Salud Escolar.

4.2.2 Cómo se van a adoptar en la EMS

Cada escuela elaborará un Plan tomando en consideración las condiciones, características, operación y organización, así como las disposiciones emitidas por las autoridades sanitarias y de educación. Se recomienda revisar el documento "Criterios generales para la reapertura de las escuelas, el regreso a las clases presenciales y el cierre del ciclo escolar 2019 – 2020, emitido por la Subsecretaría de Educación Media Superior".

Para el Plan se sugiere considerar la planeación, coordinación, operación y periodicidad de:

1. Los comunicados dar a conocer a la comunidad escolar, los lineamientos que vayan surgiendo de las autoridades de salud y educativas, por ejemplo, el uso de las redes sociales que utilizan las y los estudiantes.

2. Acciones de limpieza profunda de las instalaciones, así como superficies que más se utilizan.

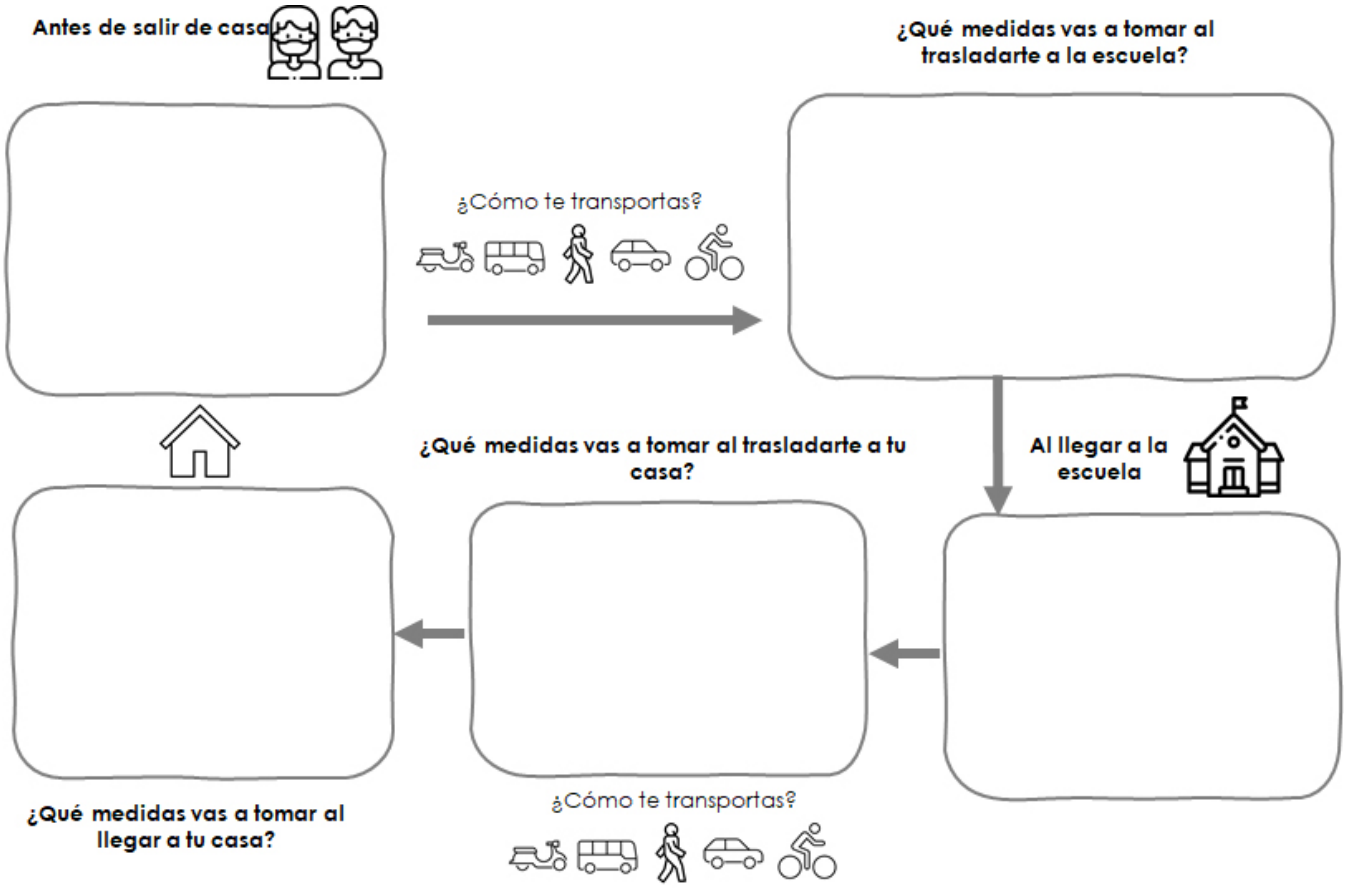
3. Capacitación a los estudiantes en estrategias de limpieza y desinfección de las áreas que usan frecuentemente, como sus sillas, mesa-bancos, escritorios, computadoras, etcétera.

4. Filtros de corresponsabilidad: escuela - madres y padres de familia- estudiantes, que garanticen que toda persona que ingrese a la escuela cumpla con el reconocimiento de higiene y detección de síntomas sospechosos de la enfermedad COVID-19, ajustándose a los protocolos de seguridad que ha emitido el Consejo de Salubridad General.

5. Detección temprana de un caso positivo a COVID-19 por cualquier miembro de la comunidad.

Anteriormente, hemos revisado las acciones que debemos modificar para procurar nuestra salud, la de nuestra familia, nuestros colegas docentes y alumnas/os al realizar actividades cotidianas que requieren al salir a la calle. Pero ¿has pensado en cómo deberás modificar tu plan de actividades cada mañana una vez que regreses a tu plantel escolar?

Reflexiona paso por paso las actividades que realizas para ir a la escuela normalmente, y elabora tu plan individual para ir y regresar a casa de la escuela de manera segura. Toma en cuenta desde que sales de casa hasta que llegas:



4.3 ¿Cómo participar en esta adaptación a la nueva normalidad?

Cada integrante de la comunidad escolar tiene un papel importante y significativo para que la nueva normalidad pueda llevarse a cabo de una manera segura, emocionalmente saludable y sin afectar los lazos interpersonales. Todas las acciones cuentan.

Las autoridades, asegurándose que todo esté dentro de las normas requeridas y que esto sea realizado de forma eficaz, poniendo siempre como prioridad a las personas.

Las figuras directivas, transmitiendo con el ejemplo la importancia de la nueva normalidad y manteniendo una comunicación abierta ante las necesidades de las y los docentes y estudiantes.

Las y los docentes, impulsando la comunicación asertiva de los posibles sentires dentro de cada persona, así como un análisis de la situación actual y a través de ella, motivar la búsqueda de alternativas.

Las y los estudiantes, trabajando colaborativamente y proponiendo nuevas ideas para llevar a cabo la nueva normalidad y la construcción de un futuro de bienestar.

La comunidad, involucrándose en propuestas y formando parte de las acciones que la escuela promueva, actuando como un equipo.

REFERENCIAS

1. Arribas, S., Jauregizar, J., Kerexeta, I., (2020). Resiliencia en tiempos de pandemia, Revista educación 3.0. En https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/resiliencia-en-tiempos-de-pandemia/

2. Atentamente, Colectivo Albanta, 2020. ABCD Salud mental para tiempos difíciles, México.

3. BBC (2020). Coronavirus en Japón. La misteriosa baja tasa de mortalidad en el país más envejecido del mundo. Consultado el 05 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-53300653

4. Carpraro, V; Barcelo, H (2020). The effect of messaging and gender on intentions to wear a face covering to slow down COVID-19 transmission. Middlesex University London, UK & Mathematical Science Research Institute, Berkeley, USA.

5. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (15 de 08 de 2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Recuperado el 08 de 09 de 2019, de International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity: http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98

6. Hervas, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid.

7. Hone, L. (2019). Ted talk "Tres hábitos de las personas resilientes". Consultado el 07 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw

8. La Nación, 2020. Isabel Allende: "Uno viene al mundo a perderlo todo; hay que tratar de vivir en el presente" Consultado el 07 de agosto de 2020. Dispobnible en: https://www.lanacion.com.ar/sociedad/isabel-allende-uno-viene-al-mundo-perderlo-nid2359520

9. Ministerio de Educación de Chile (MEC) (2013). Formación en sexualidad, afectividad y género.

10. Mujica Johnson, Felipe, & Toro Oyarzún, Maritza Angélica. (2019). Formación afectiva en la educación parvularia de Chile. Cuadernos de Investigación Educativa, 10(2), 57-71. Epub 01 de diciembre de 2019 de: https://dx.doi.org/10.18861/cied.2019.10.2.2907

11. Naciones Unidas (2020). La pandemia expone y explota desigualdades de todo tipo, incluida la de género. Consultado el 10 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.un.org/es/coronavirus/articles/guterres-covid-19-expone-desigualdad-genero

12. Naciones Unidas, 2020. Iniciativa Spotlight fortalece servicios de atención remota para mujeres y niñas víctimas de violencia. Consultado el 12 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.onu.org.mx/iniciativa-spotlight-fortalece-servicios-de-atencion-remota-para-mujeres-y-ninas-victimas-de-violencia/

13. ONU MUJERES (2020). COVID19: Respuesta con igualdad de género en el ámbito laboral. Material informativo elaborado por ONU MUJERES México. Consultado el 10 de agosto de 2020. Disponible en: https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20mexico/documentos/publicaciones/2020/marzo%202020/covid19%20igual%20de%20gnero%20en%20el%20mbito%20laboral.pdf?la=es&vs=1123

14. OPS (2019). Masculinidades y salud en la región de las Américas. Consultado el 10 de agosto del 2020. Disponible en: ile:///C:/Users/CONSTR□1/AppData/Local/Temp/opsecg1901-spa.pdf

15. Poseck, B; Carbelo, B; Vecina, Ml; (2006) La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Universidad de Alcalá.

16. Portal de formación para personal sanitario (2020). Definición de Logoterapia. Consultado el 07 de agosto del 2020 Disponible en: https://psiquiatria.com/glosario/logoterapi

17. Viktor Frank, Biografía de un psicólogo existencial. Consultado el 07 de agosto del 2020. Disponible en: https://psicologiaymente.com/biografias/viktor-frankl

18. WHO (2020). Advice on the use of masks in the context of COVID19. Consultado el 06 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak.

19. WHO (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Consultado el 08 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks.

20. Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 23 de marzo de 2020, por el que el Consejo de Salubridad General reconoce la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 (Covid-19) en México, como una enfermedad grave de atención prioritaria y establece actividades de preparación y respuesta ante dicha epidemia. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590161&fecha=23/03/2020.

21. Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 30 de marzo de 2020, por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por e SARS-CoV2 (COVID-19)
https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590745&fecha=30/03/2020

22. Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 31 de marzo de 2020, por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020

23. Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 21 de abril de 2020, por el que se modifica el similar por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2, publicado el 31 de marzo de 2020.
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5592067&fecha=21/04/2020

24. Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 2020, por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias.
https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593313&fecha=14/05/2020

25. Acuerdos Secretariales números 02/03/20, 06/03/20, 09/04/20, publicados en los Diarios Oficiales de la Federación 16 de marzo, 1° de abril y 30 de abril de 2020, respectivamente, por los que se suspenden las clases en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestros de educación básica del Sistema Educativo Nacional, así como aquellas de los tipos medio superior y superior dependientes de la Secretaría de Educación Pública.
http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/2/images/a02_03_20.pdf
http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/2/images/a06_03_20.pdf
http://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/19413/2/images/a09_04_20.pdf

26. Acuerdo número 12/06/20 publicado en el Diario Oficial de la federación el 5 de junio de 2020, por el que se establecen diversas disposiciones para evaluar el ciclo escolar 2019-2020 y cumplir con los planes y programas de estudio de Educación Básica (preescolar, primaria y secundaria), Normal y demás para la formación de maestros de Educación Básica aplicables a toda la República, al igual que aquellos planes y programas de estudio del tipo Medio Superior que la Secretaría de Educación Pública haya emitido, en beneficio de los educandos.
https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594561&fecha=05/06/2020

27. Criterios generales para la reapertura de las escuelas, el regreso a las clases presenciales, el cierre del ciclo escolar 2019 – 2020, emitido por la Subsecretaría de Educación Media Superior.
http://cosdac.sems.gob.mx/web/CRITERIOS_REGRESO_EMS_07_agosto_2020.pdf

5. PLAN PARA LA NUEVA NORMALIDAD

5.1. Diagnóstico de condiciones del plantel escolar y la comunidad

A lo largo de la Guía hemos reflexionado acerca de nuestra experiencia de lo que ha venido sucediendo a partir del surgimiento de la pandemia, hemos hecho un recorrido por nuestros sentimientos y emociones al cerrarse las escuelas e irnos a trabajar desde casa; esta nueva situación nos trajo la necesidad, por una parte, de hacer las modificaciones pertinentes en el entorno familiar, pero también en transformar e innovar nuestro ámbito laboral: en la práctica docente y en la forma de operar las escuelas.

Para el personal directivo, ha significado:

1. La organización inmediata de actividades escolares y académicas ante la inmediata indicación de cierre de escuelas
2. La definición de estrategias para darle continuidad a la prestación del servicio educativo
3. La implementación de acciones y medidas pertinentes para la conclusión del ciclo escolar

Para el personal docente, ha significado:

1. Cambio en la práctica docente
2. Enseñanza de aprendizajes escenciales
3. Metodología de la evaluación
4. Comunicación estrecha con estudiantes

Recoger esta experiencia en colectivo, permitirá la construcción de un **diagnóstico** que, elaborado en forma colegiada y colaborativa entre el personal docente, directivo, administrativo y de apoyo a la educación, propiciará la mejor toma de decisiones para el diseño del **Plan para la Nueva Normalidad:** recuperar a las y los estudiantes que no estudiaron a distancia durante el ciclo escolar que concluyó, iniciar el ciclo 2020 -2021 a distancia, organizar medidas sanitarias y de seguridad para la reapertura de las escuelas, planear en forma organizada la asistencia escalonada del personas y estudiantes.

Para la elaboración del diagnóstico se sugiere desarrollar los siguientes aspectos, entre otros:

a) Formas de contacto y comunicación adecuada, oportuna y al alcance de todos:

¿Ha habido un diálogo efectivo y permanente con toda la comunidad escolar a fin de conocer de manera oportuna las disposiciones que han emitido las autoridades sanitarias y educativas? (directivos, docentes, padres de familia y estudiantes).

¿Qué medios de comunicación se ha utilizado? (oficios, circulares, folletos, correo electrónico, redes sociales, radio local, servicios de perifoneo, periódico, etcétera) ¿Han sido las apropiadas?

¿Se tiene contacto con los alumnos? ¿Se tiene contacto con los padres de familia? ¿qué acciones se han tomado para entrar en contacto con aquéllos que no?

b) Medidas de higiene y sanitarias ante la reapertura de escuelas. Claridad en las responsabilidades que deben asumir los integrantes de la comunidad escolar e identificación de los esfuerzos para llevarlas a cabo.

¿El personal tiene claridad de las responsabilidades y participación que les corresponde en materia de higiene y saneamiento? Por ejemplo: ¿quiénes instalarán los filtros sanitarios en la reapertura a la entrada de la escuela y en las aulas? ¿quiénes integrarán los equipos que se encargarán en la toma de temperatura, tapetes sanitarios y aplicación de alcohol?, ¿quiénes promoverán el lavado de manos y el uso de desinfectante de manos?

Revisión e inventario de los productos que se requiere para la sanitización de las escuelas, ¿El personal está capacitado para implementar los protocolos sanitarios y de seguridad? ¿está integrado en la escuela el Comité de Salud?

Reorganización de las aulas que permita identificar la capacidad máxima de atención de estudiantes para atender el distanciamiento físico.

¿Se tiene identificado al personal vulnerable, con mayor riesgo de infectarse?

c) Estrategias y actividades relacionadas con el personal:

¿Hay una red de apoyo socioemocional entre pares?, ¿se han diseñado estrategias para reconocer signos de angustia y estrés?, ¿hay docentes que pueden proporcionar ese apoyo?, ¿hay personal capacitado para atender y canalizar a las y los alumnos que sufren de violencia?

¿El personal docente está capacitado en el uso de plataformas tecnológicas?

d) Estrategias y actividades relacionadas con las y los estudiantes:

¿Cuántos estudiantes no estudiaron a distancia por no tener acceso a la tecnología?

¿Cuál fue el resultado del desempeño escolar en el ciclo escolar que concluyó? (análisis de los indicadores de aprobación y reprobación).
¿Se ha diseñado la evaluación diagnóstica para recuperar los aprendizajes esenciales? ¿Se definieron las estrategias para la nivelación de las y los estudiantes?
¿Están identificados las y los estudiantes que se encuentran en riesgo de abandono?

5.2. Estrategias colectivas sugeridas para la construcción del Plan a la Nueva Normalidad

Existen distintas estrategias que se pueden implementar con las/os compañeros, estudiantes, familias y con la comunidad, aquí te damos algunas ideas para que la incluyas en tu plan a la nueva normalidad, vinculadas a la participación y colaboración ciudadana, arte, actividades físicas y deportivas, educación integral en sexualidad y salud.

Aún estando en casa y manteniendo sana distancia, se pueden generar estrategias colectivas para poder impactar nuestra comunidad. Es en este momento en dónde más se necesita el trabajo colectivo y en muchos lugares se ha demostrado el impacto que la ayuda colectiva puede tener en la comunidad. Por ejemplo, vecinos en Coyoacán en la Ciudad de México, se unieron para apoyar en la compra de insumos clínicos como cubrebocas, caretas, gel antibacterial, overoles, batas, además de apoyar a las familias afectadas por COVID-19[19].

5.2.1 De trabajo entre adultos

Exprésate

El distanciamiento social y la información sobre lo que ocurre a nivel nacional con la pandemia puede ser bastante angustiante y, debido a la rutina diaria, nos es difícil encontrar maneras de expresar sanamente nuestras emociones, tendemos a encontrar válvulas de escape y no maneras de realmente trabajar y asumir nuestras emociones.

1. Reflexionen sobre alguna experiencia positiva y alguna negativa que hayan tenido durante la pandemia, así como las emociones, acciones, pensamientos, que les llevaron a ellas.

2. Realicen individualmente una escultura hecha de plastilina donde plasmen estas experiencias. Sé tan creativo como tú desees, con colores, figuras y formas, el propósito es que descargues todas tus emociones en la plastilina.

3. En grupo, con la familia o con otros compañeros, comenten acerca de porqué lo representaron de esta forma, qué les hizo sentir el expresarlo en un producto físico y si repetirían esta actividad para expresarse o que otra actividad artística creen les sentaría más.

Declaración compartida del derecho al placer

Comúnmente pensamos que las y los adolescentes son el único grupo que tiene que estar inmerso en la educación sexual integral, pero esto es falso, ya que como adultos también es importante que sigamos aprendiendo del tema e informándonos. Además de mantenernos actualizados, para nuestro bienestar integral como ser humano. El placer contribuye al bienestar y al desarrollo de las personas, así como en la importancia de un ejercicio responsable, libre e informado del derecho al placer.

Les invitamos como grupo a leer los siguientes puntos:

- Es importante reconocer que el placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y social.

- En una sociedad democrática se reconoce el disfrute pleno de la sexualidad como un elemento fundamental para el bienestar y la salud de las personas.

- Todas las personas, incluyendo adolescentes y jóvenes, tenemos derecho a vivir cualquier experiencia sexual, erótica o de género que, elegida de manera libre, con pleno respeto a los derechos de todas las personas involucradas, es parte de una vida emocional y sexual plena, protegida y placentera.

- Nadie debe presionar, discriminar, inducir culpa o castigar por y para ejercer o no actividades relacionadas con el conocimiento, exploración y disfrute de mi cuerpo y de mi sexualidad.

- El Estado debe garantizar el ejercicio de este derecho como parte del desarrollo integral de las y los ciudadanos.

Después de analizarlos y reflexionar generen una declaración compartida basándose en las oraciones siguientes:

Tengo derecho a sentir…
Tengo derecho a expresar…
Tengo derecho a compartir…
Tengo derecho a decir…

20 Perez, F. (agosto, 2020). Manual taller docentes EISyG. (Inédito)

5.2.2 De trabajo entre adolescentes

Relaciones igualitarias y conscientes

Nuestras relaciones afectivas se han visto modificadas por la situación actual, pero esto no quiere decir que debamos reprimirlas, sino encontrar nuevas formas para expresarnos y comunicar nuestros sentires asertivamente.

La Educación Integral en Sexualidad es un derecho al que todas y todos debemos de tener acceso. La EIS se aleja de pensar que la sexualidad es meramente el aspecto reproductivo y busca relaciones igualitarias, justas, inclusivas y respetuosas con una perspectiva de género. Empezar a relacionar el bienestar físico, emocional y social con la sexualidad para ejercer nuestra ciudadanía sexual. Para lograr esto debemos empezar a hacer modificaciones personales, tanto individuales, como en pareja, en familia, en la escuela y en la comunidad. Podemos ayudar a que las y los estudiantes lleven a cabo estas reflexiones, mediante meditación, diálogo (mensajes, videollamada) y difusión (en redes).

Ayúdales con estas preguntas:

- ✓ ¿Qué actitudes debo tener o cambiar ante la sexualidad?
- ✓ ¿Estoy comunicando asertivamente lo que siento y pienso?
- ✓ ¿Qué bases deben tener mis relaciones afectivas?
- ✓ ¿Cómo afectan los estereotipos de género en las relaciones afectivas?
- ✓ ¿Cómo podemos colaborar entre compañeros para exigir nuestros derechos?
- ✓ ¿Qué necesito de mi familia?
- ✓ ¿Qué requiero de la escuela?
- ✓ ¿Qué exigir de los servicios de salud?

Reto Saludable

Como seguramente ya has notado, la salud juega un papel sumamente importante dentro de nuestras vidas, pues de esta depende muchas veces nuestro bienestar general. Esto incluye comer nutritivo y balanceado, tener actividad física, bienestar emocional y salud mental.

A veces a las y los adolescentes les causa un poco de tedio poner atención a ello y lo ven como algo no importante porque sus prioridades son otras. Evidentemente esto no debe de ser así, su salud y sus hábitos se van generando desde esta etapa formativa así que, poner atención ahora al cuidado corporal, mental y a la construcción de relaciones saludables es sentar las bases para cuidarse el resto de su vida.

Puedes proponerle a tus estudiantes que generen un reto saludable de 14 días con sus amigas/os o compañeros de grupo y que abarquen todas las bases para ser una persona saludable. Por ejemplo:

Comer nutritivo y balanceado	Generar un menú de lo que se va a comer en los siguientes 14 días. Que abarque las necesidades nutrimentales de carbohidratos, proteínas y vitaminas.
Actividad Física	Crear un plan de ejercicios que se elaborarán durante estos 14 días. Se recomienda que haya días específicos para: elasticidad, musculatura superior, musculatura inferior, cardio, abdominales y un día de descanso.
Bienestar emocional y afectivo	Crear una lista de 14 personas cercanas en el que cada día puedan expresarles algún pensamiento o situación a través de la comunicación asertiva.
Salud mental	Generar un diario para escribir los pensamientos y emociones que estuvieron dentro de su mente durante el día. Hacer un análisis de dónde surgieron y qué hicieron para tener el manejo sobre ellos.

Al terminar los 14 días, invítalos a que platiquen acerca de los cambios que vieron y si les gustó la actividad, ¡que sigan con ella! Pueden poner las reglas que quieran y cambiar de grupo de amigos/as en cada nuevo reto, si les parece más divertido de esta forma.

5.2.3 De trabajo entre adultos y adolescentes

Higiene del sueño

Durante el confinamiento actual, a causa de la pandemia por COVID-19, nos hemos enfrentado a una nueva realidad en donde hemos tenido que adecuar nuestras actividades, lo cual, en muchos casos, se ha traducido en problemas de sueño como insomnio o fase retrasada del sueño.

La higiene del sueño juega un papel importante, pues es la clave para no padecer estrés. El sueño es primordial para la salud; tiene una función biológica fundamental en la recuperación, la conservación de energía y la supervivencia del ser humano; y es vital para el desarrollo cerebral, el aprendizaje, la memoria, la regulación emocional, las funciones metabólicas y cardiovasculares. Por lo tanto, las medidas que se implementen para mejorar la calidad del sueño (higiene del sueño), generan beneficios muy importantes en la salud.

Es por ello que a continuación proponemos algunas ideas para crear conciencia sobre la importancia del sueño en los estudiantes y la comunidad, de manera creativa:

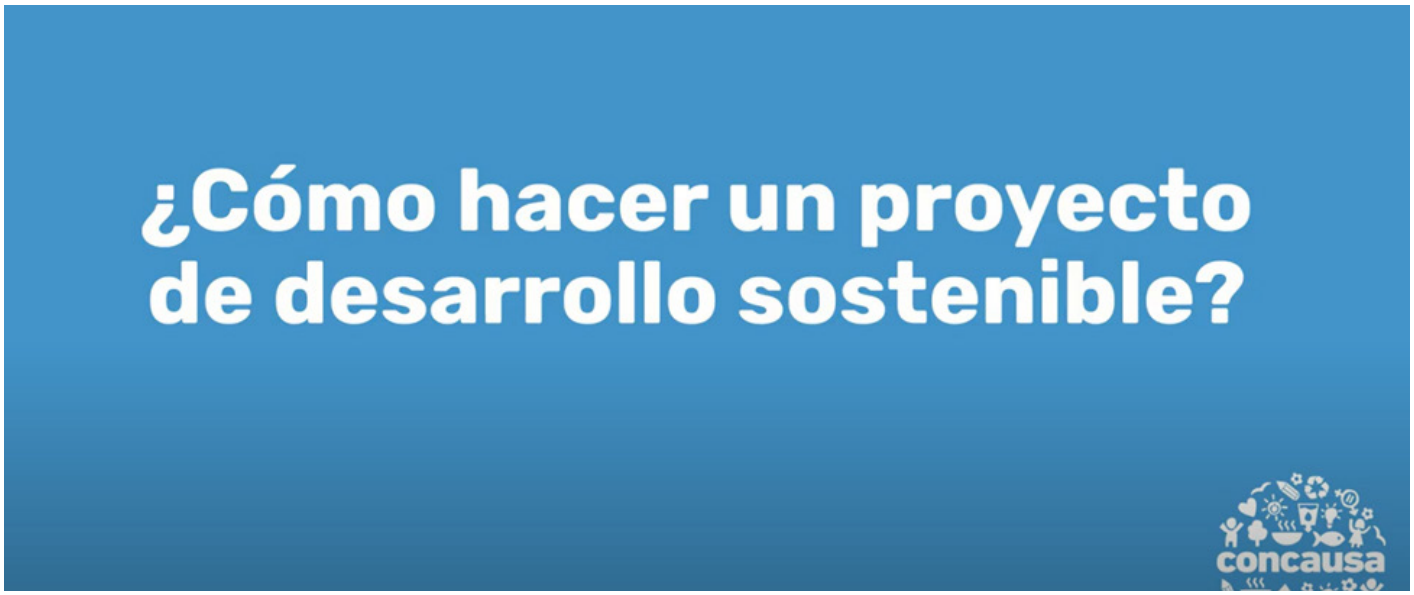
- Desarrollen una investigación con las y los estudiantes sobre el impacto del sueño en la salud.
- En grupos, hagan una infografía sobre el impacto del sueño en la salud.
- Realicen conversatorios (virtuales o presenciales cuando las condiciones así lo permitan) respecto al tema de higiene del sueño, utilizando la información obtenida de la investigación.
- Trabajen un proyecto sobre el sueño y luego presentar el resultado a la comunidad estudiantil y familiares.
- Lleven un registro, durante una semana, de los hábitos de sueño entre las y los estudiantes y proponer de manera conjunta, al final de la semana, hábitos saludables para el descanso.

Participación y colaboración ciudadana

Una de las respuestas ante la crisis del COVID-19 ha sido la acción colaborativa, a través del surgimiento de diferentes iniciativas y proyectos sociales para enfrentar los efectos negativos que la pandemia ha provocado social y económicamente.

Con base en el siguiente video sobre cómo elaborar proyectos sostenibles, involucra y organízate con tus compañeras/os, estudiantes, familiares y otros miembros de la comunidad para elaborar un proyecto colaborativo en el contexto de la pandemia, donde tu función sea como facilitador para la conformación y conducción del grupo y de las propuestas que se generen para la definición e implementación del proyecto.

Asegúrate de crear un ambiente de confianza, cooperación y respeto para este trabajo grupal, en el que cada participante pueda expresar su opinión y responsabilizarse de las tareas asignadas.



MIRA EL VIDEO AQUÍ: https://www.youtube.com/watch?v=3Pn0g1vu6Bc

Preguntas para elaborar un proyecto sostenible:

¿Cuál es la problemática que identificaste?

¿Cuáles son tus habilidades o temas de interés? (por ejemplo, consumo responsable: alimentos locales saludables)

¿Cuáles son las metas y objetivos del proyecto?

¿Qué redes sociales utilizarías para lograr el alcance de tu proyecto?

¿Cuál será la primera actividad?

5.2.4 De trabajo entre docentes y padres/madres de familia

Club de lectores

Los Clubes de Lectores son grupos de personas que deciden compartir lecturas y reunirse periódicamente para disfrutar con el intercambio de opiniones sobre lo leído. Entendidos como espacios para la aproximación a la belleza literaria y para el reconocimiento de los otros con quienes se comparte la experiencia, constituyen una oportunidad para una construcción de vínculos. En la comunidad educativa, pueden formarlos madres, padres, maestras y profesores.

Algunos de los objetivos que pueden perseguir son:

- Conocer y disfrutar literatura, ampliando el repertorio de textos conocidos y compartidos por los participantes.
- Conversar y crear un ambiente de lectura para construir vínculos de convivencia.
- Conocer y disfrutar literatura publicada en colecciones para jóvenes, cuya selección ayude a identificar aquella que puede ser recomendada en la familia, en la escuela y en la vida social.

Pasos a seguir para su conformación:

1. Conformar un grupo con las personas inicialmente interesadas en participar y asignar tareas para la puesta en marcha.

2. Definir el objetivo y en función de ello tipo de textos que se van a leer.

3. Buscar los mecanismos y aliados para difundirlo entre docentes y padres/madres de familia, así como para las cuestiones organizativas (circulación de textos, lugar (físico o virtual) y tiempos de reunión.

4. Generar alianzas y vínculos con organizaciones y bibliotecas para consultar u obtener libros.

5. Selección de alguna persona o grupo dispuestas a asumir la conducción del club.

Conectando con la Naturaleza

El estado de confinamiento vivido en una gran parte de países del mundo y la paralización de la actividad en algunos sectores altamente contaminantes se vio reflejado en beneficios ambientales, expuestos en muchos casos a través de imágenes y videos en las redes sociales, que nos hizo reflexionar y tomar mayor conciencia sobre la relación con la naturaleza y nuestro entorno. Y este tema ocupó el espacio de varios medios de comunicación, refiriéndose a la relevancia de la relación de la naturaleza con nuestro bienestar emocional[21].

Diversos estudios han encontrado que el conectar con la naturaleza se asocia con un aumento de la felicidad[22], así como el compromiso social, la capacidad de gestión de las tareas de la vida y la disminución de la angustia mental[23].

En este sentido, el regresar a la nueva normalidad después de la crisis generada por el COVID-19 nos lleva a desarrollar acciones de educación ambiental para que las personas adquieran conciencia de su entorno y puedan realizar cambios en sus valores, conducta y estilos de vida, así como ampliar sus conocimientos para mitigar el deterioro de la escuela-comunidad, incidiendo con ello en un mayor bienestar emocional. Por esta razón, te invitamos a que junto con tus compañeras/os y madres/padres de familia reflexionen sobre la importancia e impacto de la naturaleza en sus vidas y, de manera conjunta, promover proyectos comunitarios que fomenten una cultura ambiental, de respeto a la naturaleza y sus recursos, y contribuyan a la participación ciudadana y a la integración social.

Enseguida encontrarás algunas ideas que pueden desarrollar:

- Huertos comunitarios.
- Paseos a algún lugar que les permita contacto con la naturaleza como parques de la localidad o lugares cercanos a tu escuela, tales como un cerro, bosque, laguna, playa, etc.
- Actividades culturales, artísticas y deportivas en las que los participantes compartan el impacto emocional que produce al estar en contacto con la naturaleza y que fomente una cultura ambiental.

21 BBC News (2020). Coronavirus: cómo la naturaleza puede ayudarte a mejorar tu ánimo durante la cuarentena. Consultado el 18 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias-52519218
22 Hunter, M.R., B.W. Gillespie, S.Y. Chen. 2019. Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. Frontiers in Psychology April 2019, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722.
23 Capaldi, Colin A.; Raelyne L. Dopko and John M. Zelenski (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis; Front. Psychol., 08 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976

5.3. Diseño de la nueva normalidad en aula, escuela y comunidad

La contingencia sanitaria motivada por el COVID-19 provocó transformaciones en todos los ámbitos de nuestra vida, tanto personales como laborales y académicas. ¿Cuándo regresaremos a nuestras escuelas y centros de trabajo?, ¿cómo será la denominada nueva normalidad?, ¿qué actitudes deberemos asumir ante una realidad en la cual los cubrebocas, el aseo continuo de manos y la sana distancia serán el común denominador? Estas preguntas seguramente nos agobian y estresan; sin embargo, la llamada "nueva normalidad", término con que se define el proceso de adaptación para coexistir cotidianamente con el virus SARS-CoV-2, puede ser también una oportunidad de crecimiento y resiliencia social e individual.

Los integrantes de las comunidades escolares, cuando las autoridades sanitarias lo consideren pertinentes, regresarán a las escuelas y en ese proceso, todos sin excepción, estudiantes, docentes, directivos, madres y padres de familia deberán asumir sus responsabilidades y funciones que les corresponde. No sabemos cuándo ocurrirá dicho regreso a clases, pero sí podemos planearlo para desarrollar actitudes que nos permitan enfrentar de manera eficaz estos nuevos escenarios de manera proactiva, tanto en lo individual como en lo colectivo.

El trabajo en el aula es la actividad fundamental y razón de ser del sistema educativo mexicano, por lo que para efectuar las labores en dicho espacio durante la llamada nueva normalidad deberá establecerse un trabajo coordinado y colaborativo entre las y los docentes junto con sus directivos. En ese sentido, deberá realizarse una reflexión en dos niveles: uno de carácter individual por parte del docente y directivo, y otro de carácter colegiado entre docentes y directivos.

Desde una perspectiva individual, es necesario que el docente reflexione y haga un autodiagnóstico con respecto a los contenidos que pudo avanzar con las y los estudiantes durante la etapa de confinamiento, la profundidad que logró desarrollar de dichos contenidos, así como la cantidad de estudiantes que pudieron acceder a la información. Una vez realizado este ejercicio, podrá establecer una serie de estrategias que le permitan avanzar en el proceso de enseñanza aprendizaje. Al respecto, es pertinente recomendar que las y los profesores sean flexibles y comprensibles con sus estudiantes en la revisión y calificación de las labores y tareas establecidas.

Con respecto al trabajo colegiado entre pares docentes, tendrá como propósito diseñar estrategias que eviten el rezago de contenidos entre los distintos grupos. En ese sentido, se tendrá que hacer un esfuerzo de manera colaborativa para que todos las y los docentes avancen de manera más o menos homogénea en el avance de los contenidos.

Una medida que es necesaria establecer, es informar entre las y los docentes los problemas y avances entre los grupos con el objetivo de detectar áreas de oportunidad y fortalecer contenidos que se consideren necesarios.

Todas estas actividades deberán realizarse de manera flexible y adaptándose a las capacidades y circunstancias de cada grupo y centro escolar.

Un motivo de preocupación es el abandono escolar que pueda ser ocasionada por la contingencia sanitaria, por lo que será necesario establecer medidas para aminorar dicha deserción escolar. En esta tarea, directivos y docentes de cada escuela deberán adoptar las estrategias que consideren pertinentes, dado el conocimiento que tienen de su entorno y de sus estudiantes, además de las que se planteen por parte de las Direcciones Generales y Unidades de los Subsistemas de la Educación Media Superior.

En el proceso de la llamada nueva normalidad todos los actores de la comunidad escolar tienen un papel que desempeñar en beneficio de las y los estudiantes. Docentes, directivos, madres y padres de familia deberán trabajar de manera coordinada y estrecha tanto en las tareas de limpieza y desinfección de los espacios, como en apoyar las labores académicas que permitan el avance paulatino, pero seguro en los contenidos de las distintas asignaturas.

Finalmente, conviene sugerir la necesidad de establecer cuidados y estrategias de enfrentamiento de las crisis por estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental que puedan derivarse del hecho de regresar a clases presenciales en la nueva normalidad. Se deberán establecer recursos para un cuidado de las personas al mismo tiempo que generar ambientes en donde acciones y estrategias colectivas permitan que las y los actores de la comunidad escolar se sientan seguros de retornar a sus espacios; sin embargo, cada centro escolar o escuela deberá discutir la mejor forma para el regreso a las aulas una vez que las condiciones sanitarias lo permitan, con el propósito de que la nueva normalidad paulatinamente y de manera gradual, se convierta en una nueva forma de estar y ser en la escuela.

REFERENCIAS

1. Capaldi, Colin A.; Raelyne L. Dopko and John M. Zelenski (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis; Front. Psychol., 08 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976

2. Hunter, M.R., B.W. Gillespie, S.Y. Chen (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. Frontiers in Psychology April 2019, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722.

3. Ministerio de Educación de Chile (2020). Claves para el Bienestar: Bitácora para el Autocuidado Docente. Ministerio de Educación de Chile. Santiago de Chile, 232 p.

4. Perez, F. (agosto, 2020). Manual taller docentes EISyG. (Inédito)

5. UNICEF (2020). Jóvenes proponen soluciones innovadoras en tiempos de #COVID-19. Consultado el 18 de agosto de 2020. Disponible en: https://www.unicef.org/nicaragua/comunicados-prensa/j%C3%B3venes-proponen-soluciones-innovadoras-en-tiempos-de-covid-19.

6. UNESCO (2020). Apoyo a los docentes en los esfuerzos para facilitar la vuelta a la escuela. Caja de herramientas para dirigentes escolares. Disponible en: https://teachertaskforce.org/es/apoyo-los-docentes-en-los-esfuerzos-para-facilitar-la-vuelta-la-escuela-caja-de-herramientas

6. DIRECTORIO DE ALIADOS PARA LA PUESTA EN MARCHA DE ESTA NUEVA RUTINA

Estas cuentas pueden ser tus aliados para apoyarte en la generación de actividades y contenidos con tus estudiantes. Invítalos a que las sigan y en conjunto generen un análisis de lo aprendido y visto.

Instagram:

- @construyetmx
- @ssalud_mx (Secretaría de Salud)
- @sepmx (Secretaría de Educación Pública)
- @pnudmx (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo)
- @laboratorio_afectivo (Bienestar emocional y salud mental)
- @balanceandolavida (Nutrición)
- @carlosriosq (Nutrición)
- @rutinas_de_gym (Actividad Física y Deportiva)

Tik Tok:

- @WHO (World Health Organization)
- @marisolesquiveldlc (Tips Inglés)
- @silviad8a (Educación Integral en Sexualidad)
- @psicoconsejos (Bienestar emocional y salud mental)
- @1minutodepsicologia (Bienestar emocional y salud mental)
- @nutri.vanne (Nutrición)

Facebook

- Freeda ES

7. RECURSOS ELECTRÓNICOS PARA LA NUEVA NORMALIDAD

A continuación te compartimos una serie de videos y lecturas que pueden servirte como recursos de apoyo para este regreso a tu plantel escolar.

NOMBRE DE RECURSO	TIPO DE RECURSO	LIGA DE DESCARGA
La campaña "La Nueva Normalidad" de la UNESCO	Página web	https://es.unesco.org/campaign/nextnormal
Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19	Página web	https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19
20 canciones para ponerse de buen humor	Blog	https://www.unicef.org/mexico/historias/20-canciones-para-ponerse-de-buen-humor
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - Pandemia	Video	https://www.youtube.com/watch?v=sGAc3VIE5JM
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - El cumpleaños	Video	https://www.youtube.com/watch?v=yzk5qL5ry-s
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - Miedos	Video	https://www.youtube.com/watch?v=rXhx-hw2PUE
Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 - Estudiar en casa	Video	https://www.youtube.com/watch?v=9sen0B9T5To
La nueva normalidad	Video	https://www.youtube.com/watch?v=fGMSzSumex4&feature=youtu.be
¿Cómo hacer una clase online en vivo efectiva y sin complicaciones?	Página web	https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/clase-online-efectiva-y-sin-complicaciones
Construir el bienestar emocional	Video	https://www.youtube.com/watch?v=8nXW-7zmc8w&t=281s
Sugerencias para el regreso a las actividades escolares en educación media superior	Archivo PDF	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/563404/sugerencias-ems.pdf
UNESCO La nueva normalidad	Video	https://www.youtube.com/watch?v=fGMSzSumex4
CONALEP Preparándonos para una nueva normalidad	Video	https://www.youtube.com/watch?v=wjk64NnUdpQ&feature=youtu.be
Teatro de Conciencia. Producciones teatrales al servicio de la inteligencia emocional	Videos	http://teatrodeconciencia.org/producciones-teatrales/
Magisterio. Educación emocional para tiempos de crisis (o no)	Página Web	https://www.magisnet.com/category/educacion-emocional-para-tiempos-de-crisis-o-no/

CONSTRUYE T

https://www.construye-t.org.mx/