

Taller intensivo para personal docente ¹

Narrativas: Letras que hacen eco.

Ciclo escolar 2024–2025

Enero 2025

¹ Tomado de Taller intensivo para personal docente, (SEP 2024). Recuperado de:
http://gestion.cte.sep.gob.mx/insumos/docs/2425_s31_Taller_intensivo_docente_reflexiones_acompanamiento_pedagogico.pdf?1734105461577



Guión de actividades

Presentación

Estimada agente educativa y maestra; estimado agente educativo y maestro:

Reconocer la labor que haces día tras día en las escuelas y aulas del país para la formación de niñas, niños y adolescentes (NNA) de la Educación Básica en México es uno de los ejes fundamentales de la Nueva Escuela Mexicana, que impulsa la revalorización de tu quehacer por ser trascendental para el proceso educativo y la transformación social. Lo anterior, invita al propio reconocimiento del esfuerzo y dedicación que pones en cada una de las actividades que realizas, mismas que llegan a traspasar las paredes del centro de trabajo, y que son expresión de tu profesionalismo, sensibilidad y amor por la educación.

Los espacios de formación en la escuela permiten problematizar y fortalecer tu práctica y la toma de decisiones pedagógicas, coadyuvar a tu desarrollo, a través de desplegar distintas capacidades y promover prácticas dialógicas para el intercambio de experiencias. Por ello, el Taller intensivo para personal docente “Narrativas: Letras que hacen eco” está diseñado para recuperar tu historicidad desde vivencias en diversos ámbitos, a fin de impulsar el análisis y la reflexión de tu práctica en sus múltiples dimensiones al observar tu cotidianeidad y el sentido que encuentras en el entretejido de tus experiencias y las emociones que evocan.

El desarrollo del proceso formativo se realizará desde la narrativa autobiográfica para relatar y compartir, en caso de que lo consideres pertinente, aquellos acontecimientos que han marcado el devenir de tu ser docente. La intención es descubrir cómo se genera y construye la colegialidad, la colaboración y, especialmente, las identidades colectivas, desde la individual y en conexión con las de otras y otros docentes, así como plantear estrategias y acciones encaminadas al bienestar docente, colectivo e individual.



Hoy que regresas del receso escolar de fin de año, donde tuviste momentos de reflexión de tus vivencias y de tus logros, tropiezos, alegrías, tristezas, seguramente se generaron nuevas expectativas sobre el futuro y, en especial, de tu labor. Por ello, hoy te invitamos a tomar en tus manos este material, de apropiarte del contenido para hacer eco en las acciones y prácticas de (auto)cuidado que fortalezcan el bienestar docente.

¡Bienvenidas y bienvenidos al taller intensivo para personal docente
“Narrativas: Letras que hacen eco”.

Consideraciones sobre el desarrollo de actividades:

Este Taller se organiza en un recorrido de 6 tramos en los que, a través de un proceso dialógico y reflexivo, ahondarás en tus experiencias² y vivencias para repensar y analizar tu ser docente desde lo personal (experiencias de vida y desarrollo personal), lo profesional (construcción de la trayectoria) y la vida docente (experiencias, saberes y aprendizajes en la práctica docente), y cómo se vinculan entre sí. Con ello, elaborarás una narrativa que te permita reflexionar lo vivido y aprendido, recuperando hechos significativos; no hay un límite de extensión para escribir, pues lo importante es centrarte en aquello que quieras compartir e hilarlo conforme lo revivas y a ti te haga sentido.

La narrativa permite expresar tus ideas y compartir tus pensamientos y emociones en distintos momentos de tu vida, así como mirar en retrospectiva y tener una visión prospectiva sobre tu quehacer docente y la forma en la que te posicionas frente a la realidad e interpretas tus experiencias para encontrar los sentidos sobre tu actuar y ser en el mundo. Como narrador deberás considerar escribir en primera persona.

² La experiencia alude a un hecho individual o colectivo que percibes, conoces o presencias (RAE, 2024). Estas vivencias, al ser una forma de acercarse a la realidad y entenderla, son susceptibles de ser comunicadas de forma verbal o escrita; entonces, al relatar un hecho de tu vida personal, profesional o como docente estas acercándote a tu biografía desde lo que has vivido y escribirlo para compartir la forma en que ves y entiendes el mundo (Segura, 2019).

Como verás, la experiencia de aprendizaje está pensada para construir narrativas a partir de lo individual, al recuperar distintos acontecimientos y sucesos que serán relatados, enfatizando la vivencia, las emociones y las reflexiones que de ellos surgieron. Además, hay procesos de reflexión colectivos. Para ello, es necesario realizar un ejercicio horizontal y colaborativo, en el que compartas y estés abierto a la escucha, por lo que la disposición, el intercambio de ideas y las aportaciones desde la empatía, receptividad, respeto y asertividad serán las herramientas para encontrarte con tus pares: contribuir, aprender y construir desde lo común.

En este sentido, en la dinámica de trabajo encontrarás espacios para la escritura. Asimismo, se sugiere que, para poder llevar a cabo su proceso con la mayor libertad creativa, empleen una libreta adicional u hojas blancas con la intención de que tengan el espacio necesario para contar sus narrativas, expresar sus ideas y compartir sus pensamientos y sentimientos.

En sintonía con lo anterior, las actividades proponen tres formas de organización:

- **Individual:** Orienta la indagación y sistematización de la práctica a partir de distintos detonadores que permiten tener un entramado narrativo que posibilita un acercamiento a lo vivido desde la individualidad.
- **En pares:** Posibilita compartir las experiencias narradas, identificando coincidencias que permitan construir una identidad colectiva.
- **Colectiva:** Permite reconocer aquellas experiencias en común a las que se enfrentan en su día a día e impulsa el diálogo para profundizar sobre aquellas que generan bienestar e incomodidad para establecer prácticas de autocuidado.

La estructura del **Taller** propone dos sesiones de trabajo, en las cuales se aborda el contenido como un proceso continuo en el que se identifican seis tramos, que se llevarán a cabo de acuerdo con: la jornada escolar, la gestión de los tiempos que decida el colectivo y el avance. A continuación, se presenta un mapeo de las experiencias de aprendizaje propuestas.

MAPEO DEL TALLER

Propósitos	Sesiones	Contenidos y saberes	Experiencias de aprendizaje
Propósito General	Primera sesión	Tramo 1 Desarrollo humano: autoconcepto	Reflexionarás y analizarás cómo influyen tus experiencias personales en la construcción de tu autoconcepto.
Que maestras y maestros se reconozcan como sujetos integrales, que entrelazan su vida personal y profesional, a través de la exploración de sus experiencias y la reflexión sobre su bienestar, identidad y quehacer docente.		Tramo 2 Desarrollo profesional: reflexión de la trayectoria	Recuperarás tus experiencias profesionales y reflexionarás cómo han influido en tu formación y trayectoria docente.
Propósitos específicos		Tramo 3 Experiencias y vivencias en la escuela: la vida docente	Reconocerás y describirás tus experiencias en el aula y escuela para analizar tu práctica docente.
Que maestras y maestros: - Reflexionen sobre sus experiencias, personales y profesionales, y las formas en las que se influyen entre sí en la conformación de su identidad individual y colectiva.		Tramo 4 El y la docente desde la perspectiva integral	Construirás, a partir del análisis de las esferas personal, profesional y vida docente, el inicio de la narrativa sobre tu identidad individual.
Establezcan prácticas de autocuidado y bienestar integral, considerando sus particularidades, como resultado de un ejercicio de autorreflexión.	Segunda sesión	Tramo 5 La construcción de la identidad docente a partir de la colectividad	Reflexionarás sobre las características que comparten en el colectivo, y su interrelación, para construir una identidad común.
		Tramo 6 Prácticas de autocuidado y bienestar docente colectivo	Reflexionarás sobre las acciones de bienestar que realizas, para establecer prácticas de autocuidado en la escuela y otros espacios, en colectivo.

Tramo 1: Desarrollo humano: autoconcepto.



Me llamo Consuelo y tengo diez años de servicio docente. He tenido muchos miedos y he estado consciente de ellos. Por ejemplo, siempre tenía miedo de socializar o tal vez agradar o no agradar a las personas. En la cuestión social soy muy retraída, pero me sentía muy cómoda estando así, aunque sabía que a veces era necesario hablar. Había tratado de ser muy tolerante con los demás y a veces ellos no me agradaban del todo tampoco. Entonces, como maestra era un poquito más de estar atrás de mi escritorio, tal vez revisando cosas”.

**Descubrí que la interacción es agradable,
Consuelo (Keck, 2018, p. 45).**

Maestra, maestro, el desarrollo humano es un proceso complejo que se ha estudiado desde distintas ciencias y perspectivas, las cuales analizan a la persona a partir de principios o elementos particulares. Sin embargo, desde un enfoque integral, en ti, como ser humano, se entrelazan diversas dimensiones: física, cognoscitiva, social y emocional o socioafectiva (Rice, 1997). Las experiencias desde cada una de éstas contribuyen a tu desarrollo, así como a tu desenvolvimiento y constitución como persona.

En tu persona, y como docente, confluyen, por lo menos, tres esferas: personal (motivaciones, crecimiento personal, autorrealización), profesional (desarrollo profesional) y vida docente (idea de la docencia, interés en la educación). Las experiencias que vives desde cada una influyen en las otras, de esta forma se va consolidando tu identidad individual y profesional.

A fin de que identifiques como se van relacionando estas esferas en tu construcción integral, a lo largo de los primeros tramos realizarás tres relatos que podrás integrar en un ejercicio de narrativa inicial, a partir de las concordancias y particularidades que identifiques, pues esto constituye una forma de observarte a la luz de tus experiencias y la reflexión que haces de ellas.

Las vivencias individuales y colectivas que has tenido a lo largo de tu vida y la interpretación que haces de ellas, te ayudan a formar una opinión sobre ti misma/o y tus aspiraciones, y así construir un concepto sobre quién eres; reflejándose en la forma en que te relacionas y proyectas a las demás personas, generándoles una percepción de ti.



Organización individual.

Para comenzar, toma un momento y responde las siguientes preguntas. Anota lo primero que llegue a tu mente al leerlas:

- ¿Quién soy realmente?
- ¿Qué es lo más importante de mi vida?

La formación de tu autoconcepto, desde la conciencia, implica reconocer que eres influenciada/o por tus experiencias pasadas y presentes, y por los significados que le otorgas a cada una de ellas (Wylie, 1961), y se retroalimenta por los círculos en los que interactúas como tu familia, amigos, colegas y la sociedad en general (Sebastián, 2012).

Por lo anterior, los autoesquemas (el o los conceptos que tienes de ti misma/o), se pueden ir modificando o resignificando con las experiencias que tengas y con las del pasado (González, 1997), en donde cobran un papel importante la edad, el sexo, la cultura, la comunidad o las exigencias profesionales. Como docente, otros factores que influyen son las relaciones que se construyen con tu comunidad educativa, el compromiso con tu desarrollo profesional y la forma en la que enfrentas situaciones académicas y distintos conflictos en tu día a día.

En este proceso de autoconocimiento (o reflexión sobre ti misma/o) es necesario no solo visitar las experiencias que han influido en quién eres para identificar las capacidades, habilidades, conocimientos, hábitos y sensaciones, sino también reconocer e identificar cómo te sientes, te piensas y actúas. Así, llegarás a ser consciente de la forma en la que estás en el mundo y de los caminos por los que quieres transitar para seguirte construyendo (Martínez Otero, 2003).

Organización individual.

Ahora, identifica tres momentos trascendentales en tu vida; pueden girar en torno a lo personal, económico, social, familiar o cultural, que hayan contribuido en alguna medida a ser la persona que eres hoy. Una vez identificadas estas experiencias significativas, completa el siguiente esquema, considerando el significado que tienen en el presente y los aspectos o ámbitos de tu vida actual en las que han influido.

Experiencia 1	Experiencia 2	Experiencia 3
La forma en cómo estas experiencias se han ido entretejiendo para reconocerte como la persona que eres actualmente		

Una vez que hayas recuperado tus experiencias, reflexiona sobre tus cambios y el ambiente en que estos se gestan, pues hay momentos en la vida que dejan aprendizajes y que contribuyen a la transformación personal, y cuya interpretación también forma parte de la imagen que tienes de ti misma/o.

Organización individual.

El autoconcepto es una construcción en la que la autoestima y la autoimagen son muy importantes, esta última se consolida por la representación mental que hacemos sobre la forma en la que nos percibimos, cómo nos perciben los demás y el resultado de la forma en la que percibimos lo que los demás ven en nosotros.

A continuación, realiza un dibujo de ti misma/o en el que se identifique cómo te percibes de manera personal a partir de las preguntas que se presentan a continuación.

- ¿Qué saberes, capacidades y habilidades reconozco en mí (pintar, cantar, tocar algún instrumento, practicar algún deporte, cocinar, aprender algún idioma)?
- ¿Qué actividades realizo para cuidarme?
- ¿Cuáles son mis motivaciones para mi desarrollo en este momento?

REALIZA UN DIBUJO

Muchas veces la forma en la que nos percibimos es distinta a la de las otras personas. Sabemos que en el autoconcepto también puede hacerse presente la percepción que las y los demás tienen de ti; sin embargo, ahondar en ello requiere de un momento de reflexión, desde la asertividad y la empatía. Si te parece bien, prueba conversar sobre este tema con alguien cercano, podría ser sorprendente.

Construir el autoconcepto no es una actividad lineal ni única, requiere de un ir y venir constante entre lo que se vivió, lo que se vive y lo que se quiere vivir. Se aprende a “ser” a través de un “hacer” individual, propio y en colectivo (SEP, 2024a).³ Este “hacer” son las diferentes maneras en las que nos apropiamos y expresamos; por ejemplo, cómo vivo el proceso de escritura. Por ello, es necesario identificar tu acercamiento a esta actividad y reconocer: los patrones (¿cómo escribo?), supuestos (¿qué te hace escribir?), finalidades (¿para qué escribo?) y emociones (¿qué te provoca el escribir?).

³La idea del “ser” a través del “hacer”, así como las preguntas detonadoras sobre el acercamiento a la escritura se retoman del Diplomado Literacidad crítica y pedagogía por proyectos desde la Nueva Escuela Mexicana, desarrollado por la UPEEE y la DGFCDD, de la Secretaría de Educación Pública.

A partir de las actividades que has realizado hasta este momento, redacta el primer relato que hable sobre ti en la esfera personal; es decir, un bosquejo sobre cómo te percibes (autoconcepto). Para la construcción de éste puedes hacer uso de distintos recursos literarios que expresen tu sentir.

REALIZAR TEXTO

Tramo 2: Desarrollo profesional: reflexión de tu trayectoria.



“Durante los primeros años en la docencia, me percaté de la necesidad de seguir aprendiendo, así que asistí a cursos de actualización en los Centros de Maestros. En realidad, para mí era una gran oportunidad de escuchar a mis iguales, de saber que no era la única docente que se enfrentaba a múltiples problemas (que ahora vislumbro como retos). Y sí, fueron experiencias que me fortalecieron, me ayudaron a disipar algunas dudas, a sentirme acompañada, a saber que no estaba sola en esta importante etapa de mi vida”.

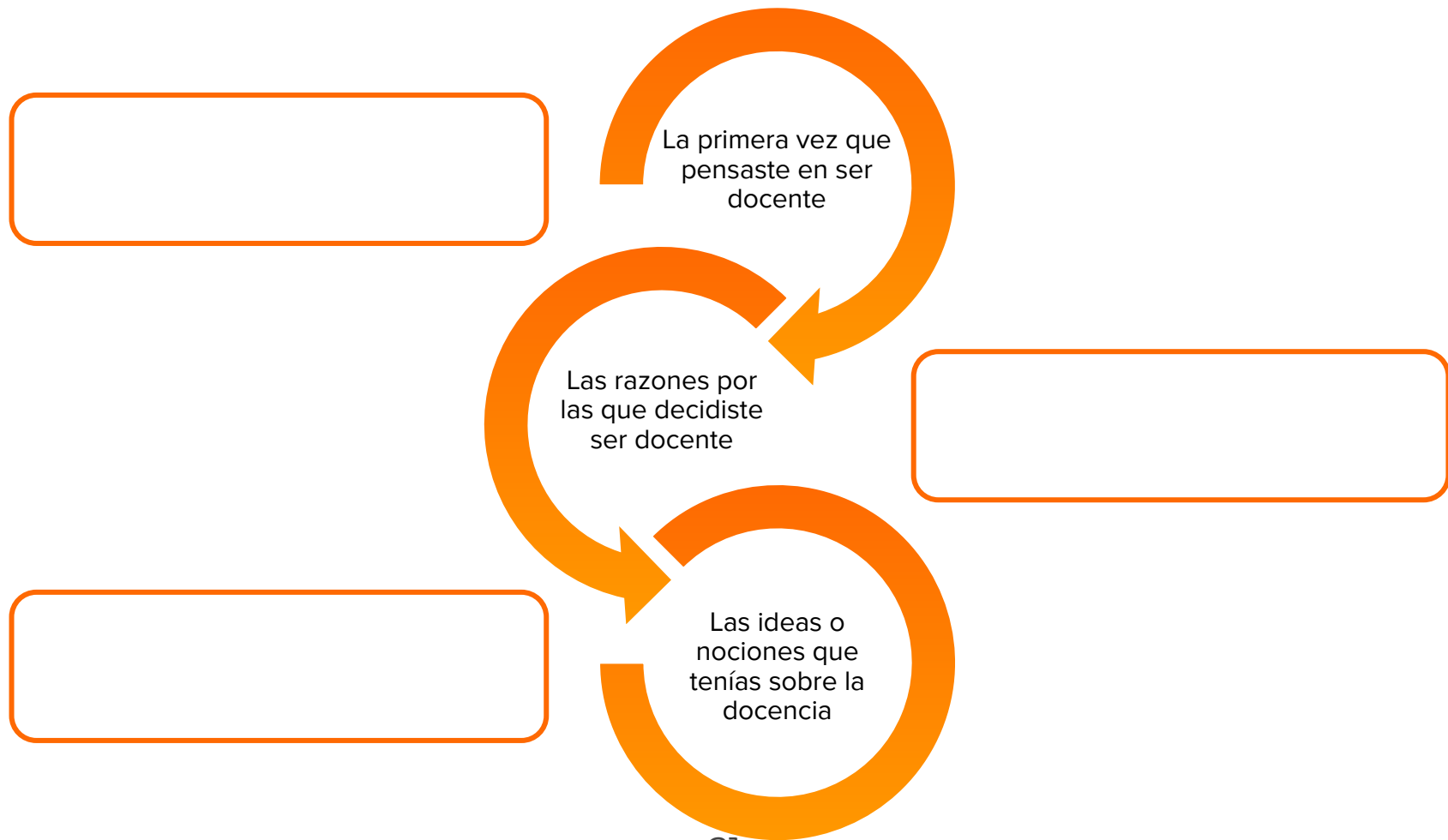
***La formación inicial y el vínculo con el campo laboral,
Nancy Guzmán (Perea, 2020).***

En el tramo anterior desarrollaste actividades que te permitieron reflexionar sobre el autoconcepto desde una esfera personal en la que pudiste identificar experiencias que te configuraron como la persona que eres.

Ahora es momento de pasar a la esfera de tu desarrollo profesional como docente. Tu trayectoria se consolida a partir de las distintas construcciones y dinámicas que experimentas como profesional, es influida por diversas condiciones, vivencias, aprendizajes y desafíos (Carrasco, Cuevas, Quiñones, Cancino & Passi, 2022) y se construye desde lo individual y lo colectivo.

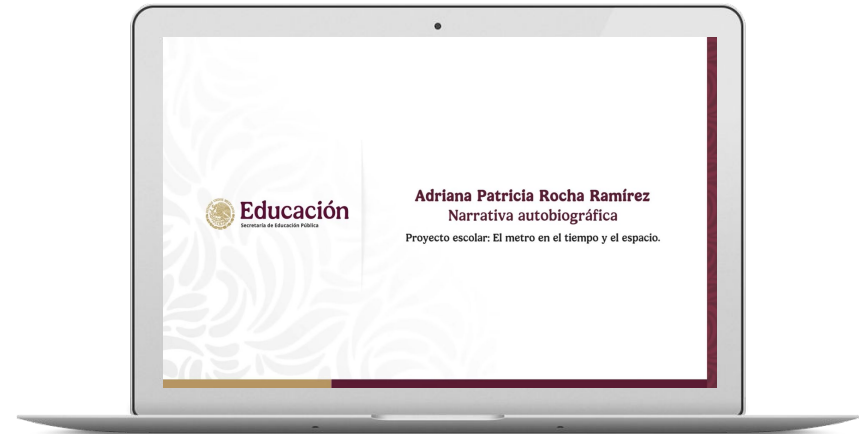
Organización individual.

En tus experiencias, seguramente, se interrelacionan aspectos personales, familiares, sociales o educativos que te acercaron al deseo de querer ser docente. Inicia por identificar aquellas experiencias individuales que te llevaron a la docencia; haz un viaje al pasado y escribe la vivencia de acuerdo con lo siguiente:



A lo largo de tu desarrollo profesional y quehacer pedagógico has experimentado oportunidades y tensiones que te permiten enfrentar las distintas eventualidades que se te presentan (dificultades, obstáculos o desafíos); la forma en la que las has resuelto te configura como el profesional de la educación que eres actualmente.

Observa el video de la maestra Adriana Patricia Rocha Ramírez y reflexiona sobre las formas en las que se puede hacer frente a distintas situaciones y la actitud que se puede tomar ante los retos. El video lo puedes consultar en el siguiente enlace:
https://youtu.be/iOWY9EeE0_w



Recuerda una experiencia de tu trayectoria docente en la que hayas enfrentado y resuelto una situación; realiza un texto en el que puedas identificar la solución, la toma de decisiones que realizaste y el resultado de ellas. Puedes elegir alguno de los siguientes tópicos o integrarlos en la descripción de tu vivencia.

- Tu primer acercamiento a un grupo, tu primer día como docente y las emociones que tenías en ese momento.
- Obstáculos o retos que se te presentaron para ser docente y en tu práctica profesional.
- Situaciones que viviste en tu comunidad educativa, cuya resolución haya sido compleja.

REALIZAR TEXTO

Tu trayectoria está muy vinculada a los aprendizajes y saberes desarrollados durante tu ejercicio docente, los cuales se van fortaleciendo con tu experiencia, tu formación continua y también con el diálogo en el colectivo. Por lo que seguro, podrás destacar algunas reflexiones que devienen de estas vivencias.

De acuerdo con Vroom (1964; citado en Valverde, 2009), hay experiencias que se tienen en el quehacer docente que generan satisfacción por los resultados obtenidos, por ejemplo, cuando enseñaste a leer a tu primer grupo o lograste algún otro aprendizaje. La emoción que deviene de observar que tu trabajo ha tenido un impacto en la formación de las niñas, niños y adolescentes es parte importante de tu construcción profesional.

Organización en pares.

Con un par, compartan una experiencia que les haya traído emociones positivas, una sensación de satisfacción o de reconocimiento hacia la labor que realizan. A partir del intercambio, enlisten los aprendizajes significativos que hayan desarrollado.

REALIZAR TEXTO

Al reflexionar sobre todas estas experiencias es probable que emergieran emociones, sensaciones y actitudes de esos momentos o se presentarán nuevas; por ello, es importante que las identifiquen y que concentren su atención en las que manifiestan un grado de bienestar con su labor como docentes. Deténganse un momento a pensar en la valía e importancia que tiene su trabajo para la sociedad y el impacto que tiene en distintas generaciones de estudiantes.

A partir de los textos que fuiste redactando en este tramo, articula el segundo relato que hable sobre tu trayectoria profesional, intenta recuperar experiencias académicas y laborales. Para su construcción puedes hacer uso de distintos recursos literarios que te ayuden a expresar tu sentir.

RELATO TRAYECTORIA PROFESIONAL

Tramo 3: Experiencias y vivencias en la escuela: la vida docente.



“Actualmente tengo casi seis años de servicio docente. Inicié como becaria, pero ya tengo dos años de base. Entré por necesidad y me fui con esa finta de que ser maestra es el trabajo más fácil, pero ya me di cuenta de que no, que ser docente es entrar en otro mundo, algo que yo desconocía. En la docencia llegamos a ser hasta mamás, doctoras, psicólogas. No hay maestros de una sola carrera: aquí hacemos de todo”.

**No siempre es así, Cecilia
(Keck, 2018, p. 81).**

En los tramos anteriores abordaste las esferas personal y profesional de tu identidad docente. En este tramo abordarás la esfera de la vida docente en la que se conglomeran todas aquellas experiencias, aprendizajes y valores que desarrollan las maestras y los maestros dentro del aula y la escuela (Domínguez, 2011).

La escuela y el aula son dos mundos complejos en los que se entretajan historias de las maestras y los maestros quienes son, al mismo tiempo, actores de sus tramas y protagonistas de sus narrativas. La escuela es un caleidoscopio de significados que se relacionan con la vida pasada, presente y futura de los sujetos que la habitan, particularmente las y los estudiantes y docentes (Suárez, 2017).

Organización en pares.

En su desarrollo profesional docente, de acuerdo con Benarroch y Marín (2011), se realizan un conjunto de prácticas pedagógicas que se confieren identidad y sentido profesional, que se ven influidas por su dimensión personal privada e implícita, es decir, sus creencias, valores, juicios y actitudes, las cuales orientan de modo inconsciente su accionar.

En la vida docente se construyen saberes, habilidades, creencias e intereses que se ponen en sinergia al estar en la escuela, en el salón de clases, con las y los estudiantes, con otras maestras y maestros, y con la comunidad educativa. Todo este saber pedagógico es dinámico, se reconstruye a lo largo de su práctica; al estar dentro de una institución, las y los docentes contribuyen a su configuración y al mismo tiempo la institución también les da elementos para construirse o reconstruirse (López, 2019).

Identificar lo que han aprendido y lo que les ha significado a lo largo de su trayectoria les permite hacer una reflexión prospectiva del docente en el que se quieren convertir.

Junto con un par, hagan una reflexión sobre aquellos saberes y habilidades que han desarrollado y creencias e intereses que poseen. A partir de la reflexión que hicieron, completen la siguiente tabla.

Saberes y habilidades	Creencias e intereses

Organización individual.

Redacta una experiencia en la que se haya generado sinergia entre tus saberes, habilidades, creencias e intereses, centrando tu atención en aquellas acciones o momentos positivos en los que te sientes reconocido o que lo que haces como docente tiene relevancia.

REDACTA UNA EXPERIENCIA

Observa la forma en la que las acciones que realizas en tu aula y la escuela influyen y crean un cuadro completo sobre tu vida docente. Por supuesto, habrá situaciones en las que se genere estrés, y si están presentes es importante identificar la forma en la que éstas pueden aminorarse para que no sean un obstáculo en el ejercicio de tu práctica. Recuerda que reconocer lo que te genera bienestar o no, te permite fortalecer o tomar acciones para tu cuidado.

Organización individual.

Tu labor docente, entonces, requiere de un equilibrio entre el sentimiento, el pensamiento y la acción este sólo es posible a través de la reflexión sobre las acciones que realizas dentro del aula o la escuela, y la forma en la que las significas e influyen en tu esfera personal y profesional (López, 2019).

En el siguiente espacio escribe aquellas situaciones que suceden durante tu vida docente y que te gustaría que fueran diferentes. Considera primero una en la que puedes tomar acciones desde tus propias facultades y señala una en la que necesitarías acompañamiento pedagógico.

Situación en la que puedo tomar acciones desde mis facultades

Situación en la que necesito acompañamiento pedagógico

Parte de este análisis comienza con el reconocimiento de las y los otros, de tu comunidad educativa y sus actores, porque, aunque la vivencia individual es importante, conocer y reconocer otras experiencias también nos hace eco y posibilita el crecimiento y aprendizaje de todos.

A partir de los textos que fuiste redactando en este tramo, articula el tercer relato que hable sobre tu vida docente y lo que has vivenciado en ella, intenta recuperar una experiencia en la que puedas identificar la relación entre tus acciones, el aula y la escuela. Para la construcción de este relato puedes hacer uso de distintos recursos literarios que expresen tu sentir.

RELATO VIDA DOCENTE



Entendemos que las reflexiones y relatos anteriores trajeron a ti diversas emociones, por lo que es necesario hacer una pausa. En esta ocasión les recomendamos llevar a cabo la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, que consiste en adoptar una posición de reposo para proceder a tensar los músculos durante 10 segundos al inhalar profundo por la nariz, y relajarlos durante 15 a 20 segundos al exhalar por la boca. El proceso se realiza de manera ascendente, comenzando por los pies y concluye en la frente, trabajando de distal a proximal (de las extremidades al centro). Al finalizar, hagan tres respiraciones profundas y un breve momento de silencio mientras se vuelven a adaptar al lugar, la luz y a su respiración normal.

Tramo 4: El y la docente desde la perspectiva integral.

Durante los tres tramos anteriores estuviste relatando en torno a experiencias de tu vida en las esferas personal, profesional y vida como docente, aunque hay particularidades, también existen concordancias y similitudes entre ellas que dan cuenta de su interrelación, lo que te permite tener una imagen más completa de quién eres y la vida docente que has construido.

Es importante reconocer que, como persona integral vives costumbres, intereses, afectos y convicciones que se mezclan y se ponen en juego en diversos contextos. Hay momentos en los que no sólo eres maestra o maestro, sino también padre o madre, hermana o hermano, hijo o hija, amigo o amiga, miembro de una comunidad, compañera o compañero; estos roles también influyen en tu “yo docente” (Domínguez, 2011). Además, atraviesas circunstancias y situaciones, vivencias que te nutren y fortalecen como persona y docente, y otras que seguramente te han desgastado anímicamente.

Organización en colectivo.

Lean en voz alta el fragmento de la narrativa de la maestra Mariana Smith, egresada del Instituto Superior de Formación Docente, en Buenos Aires, Argentina, en el que narra su experiencia al estar frente a un grupo de estudiantes por primera vez. Al finalizar la lectura, reflexionen sobre las situaciones que ella vivió y la forma en la que las enfrentó.

“¿Dónde estoy? ¿Quién soy?” [Fragmento]

Introducción.

Empezar el tercer año parecía un sueño, pero era real. Ahí estaba: ansiosa, contenta, fascinada por recorrerlo. En un primer momento no veía ninguna diferencia con los años anteriores: muchos profesores, todos diciendo algo diferente, mucha teoría y bla, bla, bla.... Lo único que me importaba era empezar a ir a la escuela; saber qué año tendría; qué profesora de residencia sería la mía; si estaría con mis compañeras de siempre; y no llegaba nunca el momento de saber todo eso. Hasta que, como todo en la vida, llegó: teníamos reunión en el aula de audiovisuales para que nos designen escuela, profesor de residencia, etc., es decir, enterarnos de nuestro futuro....

Dijeron mi nombre, me dieron la escuela y me desilusioné porque no me había tocado la profesora que tanto quería tener. Pero, por esas cosas de la vida, a una de mis compañeras no le quedaba cómodo, por cuestiones laborales, el colegio destino que le había tocado. Entonces, me propuso que hiciéramos un cambio: ¡perfecto para mí!! Estaría con esa profesora tan especial.

Y ocurrió el desastre: por motivos personales, mi profesora tomaba licencia por unos cuantos días... Me sentía tan sola; veía cómo el resto de mis compañeros hacían muchas cosas con sus respectivos profesores y las de mi grupo nos mirábamos las caras. ¡¡¡Por favor!!! ¿Alguien podría explicarme qué es hacer un proyecto? Mi pedido de auxilio parecía caer en el vacío mientras los días pasaban y se iban transformando en semanas, meses que parecían siglos...

Se acercaba la fecha de empezar la residencia y nosotras sin saber qué hacer, sin profesora suplente, totalmente a la deriva. Hasta que nos autorizaron a ir a la escuela destino sin ningún profesor a cargo, pero, por lo menos, sabríamos el grado en que tendríamos que hacer la primera residencia, conoceríamos a la maestra a cargo de ese grado, estaríamos dentro del aula, con los chicos, y aunque no teníamos idea de lo que era hacer un proyecto, una fundamentación, ni nada de nada, ya “estábamos en el baile” como quien dice; era demasiado tarde para arrepentirse. Había que arreglárselas como se pudiera... Empezó el principio de este maravilloso año: mi tercero del profesorado para E.G.B. [Educación General Básica]

¿Dónde estoy?

Por momentos todo parecía estar claro, por otros, oscuro... No había términos medios. Dormida, soñaba con el proyecto; despierta, también. Y no era sólo el proyecto, no. Era todo: mis dudas, el grado que me había tocado (me había tocado segundo grado C), las clases esporádicas que tenía que preparar en pocos días, el tiempo, mi profesora de residencia que no estaba, la paranoia contagiosa del resto de mis compañeros. ¿Alguien puede decirme qué es un proyecto? ¡Por favor! ¿Alguien puede dejar de decir cosas leídas de los libros y decirme: –Mariana, fíjate que este tema es conveniente darlo así o así, por esto y por aquello? - No había nadie, ni profesor de área, ni nada. Sólo mis compañeros, mis dudas y yo. Debía tirarme a la piletta, fuera como fuera, y nadar. Sin nadie que pudiera alcanzarme un salvavidas. Aclaro que sé nadar, pero en este caso, lo que me hacía falta era aprender los diferentes estilos.

Y pasó, todo pasó, cuando me quise dar cuenta, tenía el proyecto hecho, las palabras lindas que deben ir en la fundamentación ya estaban, todo estaba. Cada clase, cada punto y coma... Pero, ahora que estaba en contacto con los chicos, eso, la verdad, poco me importaba. Ahora las dudas eran absolutamente otras: ¿serviría para ellos?, ¿sería capaz de enseñarles durante casi un mes entero?, ¿aprenderán conmigo?, ¿entenderán?... ¡¡¡DIOS!!!
¿DÓNDE ESTOY METIDA?

Llegó el día, me levanté tempranísimo, acomodé mi casa, mis cosas, ayudé a mis hijos y salí. Paso firme, frente alta, impecablemente ansiosa, con un nido de millones de pajaritos volando dentro de mi estómago, ya no había posibilidad de dar ningún paso atrás. Llegué temprano al colegio, eran las 13 horas y recién los chicos entran a las 13:15.

Fue entonces cuando vino una maestra que se presentó diciendo: -Hola, ¿vos sos residente? ¿En qué año estás? –En segundo C–contesté. –Perfecto, dijo, hoy no viene la señorita, te tendrás que hacer cargo de los chicos, ¿te animas a estar sola con ellos? –Sí, le contesté, no hay ningún problema. Pero por dentro, todos esos pajaritos que daban vueltas en mi estómago se volvieron locos, revoloteaban a mil kilómetros por hora, como queriendo salir de donde estaban.

Me paré al frente de la fila del grado, me miraban con ojos curiosos, tiernos, pícaros, traviosos. Estábamos frente a frente solos por primera vez, el momento tan soñado estaba ahí, haciéndose realidad, tan diferente a todo lo planeado, ahora era concreto, los miraba y me parecía soñar despierta. Entramos al aula, y bueno... ¡sucedió la catástrofe! Sólo podía pensar en ese momento en lo lindo que estaba mi proyecto, pero ¿saben lo que podía hacer en ese momento con él? Nada, absolutamente nada.

Eran sumamente alborotados, se peleaban por los lugares, por las sillas, por quién colgaba el abrigo primero, gritaban, se empujaban, yo trataba de calmarlos y lo único que ellos hacían era ignorarme. Tuve que sacar de mí lo estructurado, lo planificado, lo intachable y bajar a la tierra: adaptarme a ellos, a sus inquietudes, a su ritmo, a que hablan todos juntos, a que quieren saber, a que piden, a que dan, a que no paran, a todo, todo eso que no estaba planificado ni nada.

Y me convertí de repente en su “seño”: pude calmarlos y dar mis clases; salieron lentas para mi gusto, pero me daba cuenta de que el tiempo en ese instante es terriblemente veloz. Se habían hecho las cinco de la tarde en un abrir y cerrar de ojos. Ya para ese entonces, todos los pajaritos que bailaban música electrónica dentro de mi estómago se habían echado a dormir una larga siesta.

Poco a poco, con el correr de los días, fui comprendiendo que las planificaciones son sólo una guía, que son una herramienta más de todo ese arsenal de la que una, como maestra, tiene que tener en su haber de armamentos, pero que no hay como la tiza y el pizarrón, como la voz, como la mirada, como el tocarles la mano, como el día a día, cada hora, cada minuto que se vive en el aula. Todo va quedando grabado a fuego, tanto dentro de mí como dentro de ellos; se establece un vínculo tan grande y especial, que la gran rueda de la enseñanza y el aprendizaje va llenándose de aceite y gira sola, maravillosamente sola, de manera ágil y segura. Y mi primer día de residencia pasó, ese tiempo que parecía eterno, se fue volando. También volaron cada uno de los pájaros escondidos dentro de mí. Ahora miraban desde lo alto de las ramas, como disfrutando cada cosa que ocurría.

Aprendí ese día, y cada uno de los otros que vinieron; me sentí segura, tranquila, disfrutaba a pleno de ellos, ya había logrado tomar las tizas con firmeza, y mi letra en el pizarrón ya era como la de las maestras que había conocido: clara, grande, cómplice, llevaba a querer conocer lo que aún no conocían.

Sé que falta mucho, que a pesar de que lo esencial está, sólo la experiencia enseña muchas cosas que no figuran en los libros; sé que debo tener la mente abierta y la capacidad de entender que hay mucho por aprender. Pero al mirar en mis recuerdos, cada una de sus expresiones al estar prestando atención en las clases, cada una de sus reacciones, de sus producciones, de sus logros, de sus no logros, sólo vuelvo a reafirmar que el camino que elegí es el correcto, aunque quede mucho por recorrer, aunque quizás esos miles de pájaros que están en las ramas de aquel árbol esperando por entrar dentro mío, seguramente así lo harán, cuando vuelva a estar otra vez, frente a frente con sus miradas de curiosidad e inocencia.

Fuente: Smith, M. (2015). ¿Dónde estoy? ¿Quién soy? En Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. (2015). La documentación narrativa de experiencias pedagógicas. Una estrategia para la formación de docentes. Buenos Aires, Argentina, pp. 56-63.

https://www.dgeip.edu.uy/documentos/2014/aprender/La_documentacion_narrativa_de_experiencias_pedagogicas.pdf

Organización individual.

A partir de los tres relatos que redactaste a lo largo de la sesión, realiza una reflexión sobre la forma en la que se relacionan las esferas en la formación de tu identidad, ¿qué te dicen de la persona que eres? Articula una narrativa que dé cuenta de tu esencia y existencia como persona y docente.

NARRATIVA INTEGRADA

Organización en pares.

Al finalizar, en pares lean su narrativa o comenten la forma en la que se relacionan las esferas en la formación de tu identidad; asimismo, escuchen lo que su par quiera compartir sobre su relato.

Para tener una mayor comprensión de tu identidad, en especial como docente, es necesario generar descripciones históricas de tu yo, escribir y narrar las distintas experiencias que tienes a lo largo de tu vida profesional, para identificar cómo se ve influida por el contexto y la prospectiva que tienes sobre ti, sobre tu “yo ideal” y de cómo esta va cambiando a lo largo de los años.

Como señala Suárez (2006), cuando las maestras y los maestros escriben, cuando cuentan historias sobre ellos mismos y lo que acontece en sus aulas, no sólo hablan de sí mismos, sino también de sus sueños, proyecciones y realizaciones, hablan de una escuela que parece oculta, pero que podemos conocer a través de sus letras.

Tramo 5: La construcción de la identidad docente a partir de la colectividad.

En los tramos anteriores, tuviste la oportunidad de reflexionar sobre tu persona docente a partir del análisis de tres esferas: personal, profesional y vida docente. En la interrelación de éstas encontraron su identidad integral, la cual se configura a lo largo de las experiencias que viven, los espacios que comparten y con quienes los comparten.

Organización en colectivo.

Para comenzar, en plenaria compartan un par de narrativas que construyeron en los tramos anteriores. Reflexionen sobre la siguiente pregunta: ¿Cómo definirían su identidad docente? En la siguiente silueta escribe una frase que responda a esta pregunta y compartan algunas. Después, anoten las ideas que les hayan sido más significativas o que les hagan eco. Recuerden escuchar con atención y empatía lo que compartan, de la misma forma, respeten a quien decida no comentar nada en este momento.

En el ejercicio anterior, seguramente identificaron frases o ideas que coinciden con lo que consideran que debería ser un docente; esto es porque hay tantas identidades como narrativas que de ellas se pueden escribir. Incluso se podría decir que cada una de las maestras y los maestros que se encuentran en este momento reunidos tiene una concepción diferente construida sobre lo que significa ser docente.

Para Vanegas y Fuentealba (2019), la identidad docente es una construcción que comienza desde la formación inicial, se resignifica en el contraste entre lo que se aprende en la universidad y lo que sucede en las escuelas, la confrontación entre la teoría y la práctica, así como las relaciones entre los distintos actores.

A lo largo de su formación como profesional, e incluso desde que pensaron en ser docentes por primera vez, han cambiado las ideas que tienen sobre lo que esto significa y la manera en la que les gustaría que se perciba su profesión en el futuro. Reflexiona y completa el siguiente esquema donde se identifican tres momentos sobre la construcción de su identidad docente, a partir de las coyunturas o tensiones (Kaddouri y Vendroz, 2008).

Momentos	Conclusión
1. Sucede durante la confirmación de la identidad o vocación y la adquisición de una nueva identidad.	Lo que yo pensaba que era.
2. Es la identidad atribuida a la formación y el contraste con la identidad reivindicada o comprobada.	Lo que me di cuenta que era durante la práctica.
3. Contraste e identificación entre el proyecto identitario personal y el de los demás.	Lo que me gustaría que fuera.

La autopercepción de ser docente, lo que han construido sobre lo que significa serlo, no es un algo aislado, en la medida en la que se identifican con una forma de ser maestra o maestro tratan de ser vistos por lo otros como tal, y viceversa, se consolida en el colectivo, y se nutre de él. También es un proceso dinámico, cíclico e interactivo movido por momentos o fases de cuestionamiento generadas por situaciones interpelantes (internas y externas) que es respaldado por procesos de identificación (sentido de pertenencia) y de identización (identificar lo propio del colectivo, lo que te hace sentido) (Vanegas & Fuentealba, 2019).

Lean en voz alta el fragmento de la narrativa de Omar Cristiam Santos, maestro de Educación Básica en Oaxaca. Identifiquen la forma en la que las situaciones que relata van formando su identidad docente.

“El grito del silencio” [Fragmento]

Compañeros de viaje.

El sol repartía luz y calor sin egoísmos, pocas eran las veces en que el silencio, la atención y el interés invadían a los niños de primer grado.

El salón se dividía en partes, la más cómoda y solicitada, llena de color y brillo, era la casa de las palabras, de paredes cubiertas con libros, mostrando sus portadas para que a través de la vista pudieran enamorar, por cielo estrellas y peces de papel, bañados con la luz del día que se escurría por la ventana de antiguas persianas que se permitían las caricias del sol. El magnetismo que este lugar poseía permitía que poco fuera el tiempo en el que no estuviera ocupada y tuviera a sus pies absortos y ocupados a sus lectores, tanto que ni los juegos lograban cautivar tanto como las historias y, en vez de correr por los jardines espaciosos vestidos de verde, trepar árboles o invadir la cancha o la explanada con sus gritos alegres, un grupo siempre cautivo de las letras, incluso de otros grados, lo habitaba.

Algunas veces representaban las historias sobre el tapete, miraban videos adaptados de cuentos entabletados o escuchaban música o audiocuentos que estaban en el área, la consigna era real, nadie te puede obligar a leer, así como nadie te puede obligar a amar, sólo se presentan las oportunidades que tiende el casamentero.

Cerrada con puerta levadiza, estaba la tienda del aula, con un sinfín de productos simulados en envases vacíos, cajas y un carrito, pretexto perfecto para aprender operaciones básicas. Todos los días un precioso desorden era el claro indicio de ser utilizada y que día con día tenía que volver a poner orden junto con la comisión de la tiendita, porque el respeto por el reglamento aún no era un hábito y eso era punto cotidiano en las asambleas de grupo.

Vestidas con bellas imágenes, palabras, números, un pizarrón de herramientas construidas en lo que iba del ciclo escolar, el papelote con el contrato de proyecto en turno, el calendario y sus marcas con los cumpleaños y cuadros de copias de pinturas con marcos negros, cubrían las paredes. Al centro del salón y sobre una mesa central, un proyector que apoyaba perfectamente a los niños en su difícil ubicación en el material impreso. Alrededor, para que todos pudieran mirarse de frente, mesas y sillas en círculo o en cuadrado según el dinamismo de los niños. En una esquina, la mesa y silla del profesor, con todo lo que pudiera necesitar y tuviera en existencia.

Los había morenos en sus distintas tonalidades, claros y en una escala de oscuros, con ojos que se pueden llenar de asombro y curiosidad, pupilas vivas y destellantes que asoman deseos de descubrir el mundo, más niñas que niños, que no por eso es un grupo más tranquilo como podría pensarse. Los varones tienen carácter inquieto, hoy menos que al principio del ciclo escolar, resbalaban por el piso, se acostaban, gateaban, no faltaban los accidentes; ligeros todos de palabras, nadie se callaba lo que pensaba, sentía o quería, a veces se excedían, pero entre ellos controlaban su conversación para evitar el uso de palabras altisonantes o agresiones verbales, en los casos extremos se escuchaba el grito “maestro”.

A algunos 10 minutos los separan de la escuela, otros una hora, pero cerca o lejos llegaban temprano, tenían siempre la discusión de quién llegó primero: “yo llegué primero, ¿verdad, maestro?, hoy sí me apuré. Cuando sus padres salían a trabajar al campo ellos los acompañaban y hacían una escala en la escuela. Como telón de fondo, la bruma de la mañana descubría poco a poco los rostros, cual fantasmas uno junto al otro, cruzando ríos, andando lomas, andando soles, haciendo caminos, atravesaban el último puente antes de llegar a la escuela, despertaban con risas la apacible mañana y daban aliento a la escuela con sus juegos y gritos.

El recuento de los días el jaripeo, los quemados, el fútbol y el básquetbol comenzaban temprano y se reanudaban en los tiempos libres. Pero ese día no, eso se había suspendido, habían hecho un alto, sus ojos, como platos, absortos en lo que hacíamos. Ese día el tiempo y el espacio fueron otros, tiempo que se había detenido cautivado por los sucesos, tiempo que se estira y resbala despacio para escapar por debajo de la puerta hasta la salida. En el pizarrón se proyectaron las recetas, en dos metros de escritorio llenaron de ingredientes, trastes y demás implementos de cocina, la vajilla era nueva, la batería también y hasta la parrilla eléctrica.

Uno a uno había cortado, freído, molido, escurrido, sazonado, servido... yo estaba casi pálido del susto, me pasé la noche y parte de la madrugada pensando en las posibles áreas de riesgo y disminuir al máximo los accidentes, los padres son cuidadosos y un error podría poner en peligro todo el trabajo. Pero valió la pena, no había existido tanta sorpresa en el rostro de este grupo, como diciendo, “es verdad, lo estoy haciendo, sí puedo”, a la hora de comer había surgido esa luz especial en su rostro; habían bebido licuado de manzana y de fresa, su plato de espagueti estaba totalmente lleno, el olor lo disfrutaron al acercar su rostro a la pasta con crema, jamón y apio, el hot cake lo llevaban esperando largo tiempo, le han puesto lechera y mermelada, algunos no han querido terminárselo y les pregunto:

—¿No te gustó?

—Sí, lo que pasa es que le voy a llevar un pedacito a mi mamá y a mi hermanito, ¡está bien rico!, le voy a decir a mi mamá que haga, ahora ya sé cómo se hace y si algo se me olvida, pues llevo la receta.

—¡Quiero más, maestro! —gritó Roberto— este niño que en su alegría grita ¡bravo! y comienza a aplaudir, me preocupaba especialmente, porque es impulsivo y se molesta con facilidad, pero ha estado cooperando con sus compañeros.

—Qué crees, Roberto, no ha sobrado nada, en verdad se ha terminado todo.

—¡Es que está muy rico! —al rato voy a comer más.

Ha sonado el timbre, algunos curiosos espiaban por la ventana, mientras los demás abandonaban su mesa, se encaminaban a lavar sus platos y con la panza llena y el corazón contento salieron, ahora sí, a reanudar sus juegos de patio.

Fuente: Santos, O. (2019). El grito del silencio. Revista Entre Maestr@s. Universidad Pedagógica Nacional. 19 (64), pp. 58 – 72 Recuperado de:

<https://difusionyextension.upnvirtual.edu.mx/index.php/inicio/fomento-editorial/libreria?view=article&id=1220&catid=27>

Como pueden darse cuenta, la identidad docente no es algo determinado ni estático, siguiendo a Pillen, Beijaard & Brok (2013), sino que es una constante negociación entre las experiencias que se tienen y la interpretación que se le da. Lo relatado en los primeros tramos es ejemplo de ello: una interpretación de lo que significaron para ustedes, de cómo se constituyeron y de lo que decidieron construir a partir de ellas. Por ello, la reflexión constante sobre la práctica es una herramienta importante para la concreción de la identidad docente.

Para este momento seguro se han dado cuenta de que no existe una sola identidad docente y que, aunque se nutre de la individualidad, es una construcción colectiva porque implica la identificación con una comunidad.

En colectivo, tomen un momento para analizar la forma en la que se ha construido su identidad docente, considerando la forma en la que creen que cada uno de los elementos que se muestran a continuación la nutren.



Como pueden observar, la identidad docente es un proceso cíclico que se construye a lo largo de la vida, cuando se tiene una noción sobre lo que uno es, llegan otras experiencias y aprendizajes a nutrirnos y marcar el inicio de una reconfiguración. Es probable que algunos colegas hayan vivido experiencias similares, por lo que los espacios en los que pueden compartir y compartirse son comunidades en las que pueden aprender y desaprender, desde el diálogo horizontal, siendo empáticos y valorando lo que construyen en colectivo.

Resulta casi imposible desligar la identidad individual de las colectivas, pues su historia está envuelta en lo que ocurre en los contextos donde se desarrollan, en las interacciones con las otras y los otros, en las formas de vida que les son comunes y que influyen en cómo se siente y se vive el día a día (Schutz, 1974). En este sentido es fundamental no desestimar la fuerza del colectivo.

La profesión docente es siempre una actividad que se ve influida por múltiples factores; se puede disfrutar desde la autorrealización profesional, al formar parte de aquello que da sentido a su vida, en la convivencia con las y los estudiantes o en las relaciones y vínculos que forman en comunidad. Sin embargo, también demanda un esfuerzo físico y mental considerable, que es de primer contacto con la sociedad y, por lo tanto, es observable ante ella y que requiere de paciencia y buen juicio para dar resolución a cualquier tipo de situaciones que se generan en la escuela y en el aula.

En colectivo reflexionen sobre experiencias que les hayan traído bienestar y una sensación de satisfacción, y otras que les hayan generado incomodidad o desagrado. Es probable que, en sus narrativas individuales o en la colectiva, haya algunas de estas vivencias; es un buen momento para recuperarlas. A partir de lo anterior, completen la siguiente tabla.

Experiencias que me han generado bienestar o sensación de satisfacción	Experiencias que me han generado incomodidad o desagrado



Dialogar sobre estas experiencias ayuda a reflexionarlas y encontrar soluciones o caminos que en su momento no se pudieron identificar.

Antes de continuar, te invitamos a liberar un poco de tensión corporal. En conjunto con tus colegas elijan una canción de su preferencia para cantarla o bailarla. Esta puede ser una estrategia que utilicen para futuras ocasiones donde se sientan abrumadas o abrumados y puedan hacer una pausa.

Tramo 6: Prácticas de autocuidado y bienestar docente colectivo

Para llegar a este tramo, y proyectar acciones para el bienestar colectivo, fue necesario hacer un proceso reflexivo; realizar un recuerdo consciente de su propia historia de vida en algunas de esferas desde lo individual, y también desde las formas de vida que se comparten.



Organización en colectivo.

De acuerdo con Habermas (2000), el autoentendimiento conduce a identificar aquello que nos hace bien, pero también aquello que nos afecta. Hacer un ejercicio para reconocer lo que nos genera disgusto y displacer, permite identificar la forma de construir estrategias que permitan volver al bienestar. Para poder esquematizar algunas prácticas de autocuidado es necesario tener en mente el impacto de los fenómenos afectivos (sentimientos, emociones⁴) en el quehacer docente. Mientras mayor conciencia se tenga de éstos, más factible será usarlos a favor de las diversas circunstancias por las que se atraviesa en una jornada escolar; pero primero hay que identificar el tipo de pensamientos o situaciones que movilizan sus emociones hacia algún tipo de pesar y que elevan sus niveles de estrés, impactando en su bienestar.

En el siguiente esquema se les presentan ejemplos de diversos pensamientos. Comenten en colectivo cuál es el que se presenta de manera recurrente, cómo influye en sus emociones y propongan una actividad que pueden realizar desde el colectivo para tener un mejor manejo.

⁴ Las emociones son reacciones naturales de nuestro organismo ante situaciones de nuestro entorno que demandan una respuesta inmediata y efectiva; son intensas, de corta duración y responden a una situación particular. Todas son universales, es decir, todos los seres humanos las sentimos y aun cuando puedan parecer displacenteras o desagradables, es necesario reconocer su función para identificar la mejor manera de gestionarlas (SEP, 2024b). De acuerdo con Bisquerra (2015), éstas “tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar” (p. 140).

Ejemplo	Actividad para su manejo
La queja: Generalmente se buscan culpables en una situación y la atención se enfoca en las dificultades. Pueden identificarlo cuando ante nuevas propuestas siempre se antepone un “pero”.	
La indecisión y perfeccionismo: Aparece cuando buscan tener un plan perfecto para llevar a cabo alguna acción, y luego al realizarlo piensan en todo aquello que no salió bien.	
La postergación de actividades: Se tiende a posponer actividades que suelen sumarse a una larga lista de pendientes; mantenerlas así genera una sensación de carga y estrés por no terminirlas.	
Autoboicotearte: Se presenta cuando se tiende a no disfrutar eventos asociados a emociones positivas en los logros profesionales, por pensar que éstos no se deben a sus capacidades y conocimientos.	
Pensamientos catastróficos: Es la tendencia a imaginar los peores escenarios en los diferentes ámbitos de su vida.	

Manejar sus pensamientos y emociones no va de no sentir emociones que causen disgusto, pues éstas son parte importante del funcionamiento humano, les permiten entrar en un estado de alerta ante una situación de peligro o estresante, así como desarrollar su compasión y empatía por las otras y los otros. En realidad, entrar en un estado de bienestar no implica dejar el sufrimiento de lado, sino saber cómo manejarlo y paulatinamente avanzar hacia pensamientos y acciones que les permitan entrar en calma y manejar la situación que enfrentan de mejor manera. La clave está en la autorregulación de los pensamientos y emociones.

Por lo anterior, es importante que de manera individual lleven a cabo acciones de cuidado emocional para la mejora de su bienestar. Sin embargo, si estas acciones las realizan de la mano de su colectivo, pueden sentirse acompañados en el proceso y volver hábito aquello que empieza como una motivación.

Estimada agente educativa y maestra; estimado agente educativo y maestro:

Si te encuentras en un momento de vulnerabilidad emocional por alguna situación, podrías elaborar un plan de contención emocional. Para ello, identifica aquellas acciones, situaciones y lugares que te reconfortan y te ayuden a situarte en el momento presente; por ejemplo, escuchar tu música favorita, hacer respiraciones profundas cuando sientas enojo o frustración, hablar con una amiga/o cercano. Adicionalmente, como parte de tu red de apoyo, elabora una lista de los números de personas cercanas y de orientación especializada, a quienes puedas recurrir.

Organización en colectivo.

Desde lo que han escrito en sus narrativas, las experiencias que les generan incomodidad o desagrado, los pensamientos o situaciones que movilizan sus emociones, es momento de dar paso al desarrollo de propuestas de autocuidado para el bienestar.

Conoce algunas de las prácticas de autocuidado en el Decálogo para cuidar el bienestar emocional. Prácticas de autocuidado, propuesto por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Recuerda que éstas solo atienden a una de las dimensiones que confluyen en la persona.

Decálogo para cuidar el bienestar emocional. Prácticas de autocuidado

1. Aprender a reconocer y expresar nuestras emociones de manera saludable, sin ignorarlas.
2. Reconocer que emociones como la tristeza o el miedo son naturales y cumplen una función determinada; sin embargo, si no podemos controlarlas y nos impiden llevar a cabo actividades cotidianas, debemos buscar ayuda profesional.

3. Tomar pequeñas pausas durante las actividades diarias para realizar ejercicios de relajación y activar el cuerpo.
4. Mantener una red de apoyo a través de la familia y amigos.
5. Evitar preocuparse por cosas que aún no han sucedido, y enfocarse en aquellas en las que podemos trabajar en el momento presente.
6. Realizar actividades en el tiempo libre, que nos gusten y disfrutemos, como leer, pintar o jugar con una mascota.
7. Realizar 30 minutos de ejercicio al día, eligiendo la actividad que más nos guste: como jugar fútbol, hacer yoga, caminar, correr, etc.
8. Mantener una dieta equilibrada, evitando comer en exceso o por debajo de lo recomendado.

9. Procurar dormir ocho horas diarias, sin interrupciones, para brindar descanso al cuerpo y la mente.
10. No automedicarse, ni consumir sustancias o remedios sin prescripción médica.

Fuente: IMSS. (2023). Promueve IMSS decálogo para cuidar el bienestar emocional de la población. Comunicado. Recuperado de:

<https://www.gob.mx/imss/prensa/promueve-imss-decalogo-para-cuidar-el-bienestar-emocional-de-la-poblacion>

En colectivo dialoguen sobre las prácticas de autocuidado que podrían emprender. En hojas blancas o de colores escriban e ilustren aquellas que son posibles de llevar a cabo en su cotidianidad de manera permanente; colóquenlas en un lugar visible en la escuela, de preferencia en la dirección, para que estén al alcance de todas y todos, y sean un recordatorio para favorecer su bienestar.

Las prácticas de autocuidado que elijan podrán, posteriormente, constituirse en un proyecto colectivo, dentro del cual se puede involucrar la participación de toda la comunidad educativa; debe surgir a partir de la participación y compromiso de todas y todos.

Despedida

Agente educativa y maestra; agente educativo y maestro:

Has concluido el Taller Intensivo para personal docente, a través del “Narrativas: Letras que hacen eco”. En este proceso formativo tuviste la oportunidad de recuperar tu historia de vida y contarla desde aquellas vivencias que te son más significativas, además, a través de la escritura, pudiste pensar en ti mismo, percibir tus pensamientos y emociones, y hacer consciencia sobre aquellas acciones a realizar para tu cuidado y el del colectivo.

Como pudiste ver, el lenguaje te permite reflexionar sobre el significado y el sentido de las diferentes experiencias por las que has atravesado a lo largo de tu vida y que te han hecho la persona que eres hoy, impactando profundamente en tu práctica docente y plantearte rutas hacia dónde encaminar tu vida personal y profesional.

Con el recorrido realizado en estos tramos, por medio de la narrativa, ha sido posible mirarte como en un espejo e identificar quién eres tú, hacer eco de tu identidad y reconocer las conexiones que compartes con las y los otros. Luego, al poner en común las diversas experiencias, pudiste ver reflejada tu humanidad y darte cuenta de la fuerza que tiene el colectivo para impulsar acciones en beneficio de sus miembros.

Agente educativa y maestra; agente educativo y maestro, se te invita a materializar la propuesta construida para generar prácticas de autocuidado, y que lo abordado en el Taller trascienda lo formativo e impacte en tu vida y tu bienestar. Esperamos que en estas experiencias de aprendizaje te hayas encontrado contigo misma/o, reflexionado sobre tu práctica y abrir un espacio a la construcción de tu historicidad a través de la narrativa autobiográfica.

¡Juntas y juntos nos transformamos, para transformar la educación!

Entreacto

Agente educativa y maestra; agente educativo y maestro, espera...

En virtud de continuar fortaleciendo tu narrativa, a través de lo relatado en este Taller, te invitamos a seguir fortaleciendo el hábito de la escritura y la reflexión de tus experiencias. Como te diste cuenta, escribir sobre ellas y realizar un análisis crítico sobre lo que has vivido y el cómo eso influye en la persona que eres hoy, ayuda a conocerse y reconocerse, a hacer visibles tus aprendizajes y a construir una historia de vida personal y profesional que puedes compartir con las y los otros.

Para ello, no necesitas mucho; toma una libreta y un lápiz, y comienza a dejar fluir las palabras y las emociones, tu sentir y tus aprendizajes; encuéntrate con ellas una vez por semana, al mes, o cuando tengas tiempo. Narra tus vivencias y atrévete a continuar con la aventura de seguirte conociendo y sistematizar, reflexionar y escribir sobre tu ser docente.

Si estás interesada/o, para profundizar consulta el video de “La narrativa como herramienta docente” del Dr. Daniel H. Suárez en el siguiente link:

<https://youtu.be/KOKnqCaoSIM?si=-8HsK9Lw6QZhi3L>

De igual manera, si así lo decides, con tu colectivo o en pares comparte tu narrativa.

Ahora sí; nos vemos en el Taller intensivo para personal docente del mes de julio.

Instituciones públicas a las que puedes solicitar apoyo

En caso de requerir orientación, asesoría y/o atención de una situación en particular, te compartimos enlaces con los directorios a nivel nacional para que puedan atenderte.

Nombre de la institución	Página web
Centro de Atención Ciudadana la Línea de la Vida (problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental)	https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contras-las-adicciones-134381
Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones	https://www.conasama.salud.gob.mx/directorio/83_Directorio_actualizado.pdf
Directorio Nacional de Unidades de Especialidades Médicas Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones	https://www.gob.mx/conasama/documentos/directorio-nacional-de-unidades-de-especialidades-medicas-uneme-cecosama
Comisiones Estatales de Derechos Humanos	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/394589/Directorio_Comisiones_Derechos_Humanos_2018.pdf
Instituto Nacional de Mujeres	https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/redes-de-apoyo
Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva	https://www.gob.mx/salud/cnegsr/documentos/servicios-especializados-de-atencion-a-la-violencia-239006
Sistema Nacional de Servicios de Atención a las Mujeres que viven violencia	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/876211/DIRECTORIO_FINAL_dir_actualizado.pdf
Instituto Nacional de Mujeres Líneas telefónicas estatales de atención a la violencia contra las mujeres	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/394591/Directorio_Institutos_Estatales_y_Lineas_2018.pdf

Referencias bibliográficas

- Ávila, A. (2011). Aportaciones de la investigación al conocimiento pedagógico. Revista Interamericana de Educación de Adultos, vol. 33, núm. 1, enero-junio, 2011, pp. 106-108. México, Universidad Pedagógica Nacional.
<https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545092008.pdf>
- Benarroch, A. & Marín, N. (2011). Relaciones entre creencias sobre enseñanza, aprendizaje y conocimiento de Ciencias. Enseñanza de las ciencias. Revista Investigación didáctica, 29(2).
<https://raco.cat/index.php/Ensenanza/article/view/243839/353442>
- Bisquerra, R., Pérez, J. C. y García, E. (2015). Inteligencia emocional en educación. Madrid, España: Síntesis.
- Carrasco, C., Cuevas, K., Quiñones, P., Cancino, A. & Passi, F. (2022). Desarrollo profesional docente y trayectorias de aprendizaje: relatos autobiográficos de profesores de ciencias en Chila. Calidad en la Educación. 56, pp. 292-324.
<https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n56/0718-4565-caledu-56-292.pdf>

- D'Angelo, O. (2003). Proyecto de vida y desarrollo humano. CIPS.
<https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- Dávila, J. y Leal, F. (2019). Historias de bienestar: taller para docentes escolares. Universidad de Tarapacá. Centro de Investigación para la Educación Inclusiva. Iquique, Chile http://eduinclusiva.cl/wp-content/uploads/2019/04/Historias-de-bienestar_-Taller-para-docentes-escolares-HD.pdf
- Domínguez, C. (2011). El maestro como persona y sus historias de docencia. Conocer y comprender al maestro. Revista Interamericana de Educación de Adultos. 33 (2). Julio-diciembre. Pp. 24-45. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=457545093003>
- Domínguez, C. (2010). El proceso interpretativo en la investigación cualitativa, en Tlapapal, R. & Barrera, P. (Compiladores). Aportaciones de la investigación al conocimiento pedagógico. Universidad Pedagógica Nacional.
- González, P.; Nuñez, J.; Glez, S.; & García, M. (1997) Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. En Revista Psicothema. 9 (2). Universidad de Oviedo. España. 271-289. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709204.pdf>

- Habermas, J. (2000) Aclaraciones a la ética del discurso, www.ucm.es/info/eurotheo/e_books/habermas
- IMSS. (2023). Promueve IMSS decálogo para cuidar el bienestar emocional de la población. Comunicado. <https://www.gob.mx/imss/prensa/promueve-imss-decalogo-para-cuidar-el-bienestar-emocional-de-la-poblacion>
- Juliao, C. (2021). El relato autobiográfico: narrar la experiencia como ejercicio de escritura de sí mismo y construcción social de la realidad. Revista de filosofía. 78. Pp-79-95. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-43602021000100079
- Kaddouri, M., & Vandroz, D. (2008). Formation professionnelle en alternance: quelques tensions d'ordre pédagogique et identitaire. En E. Correa, C. Gervais, & S. Rittershausen (Eds.), Vers une conceptualisation de la situation de stage: explorations internationales (pp. 23-42). Montreal: CRP.

- Keck, C. (2018). Ser docente, ser persona: once relatos de aprendizaje y transformación socioemocional. Ecosur. Ined
<https://biblioteca.ecosur.mx/cgi-bin/koha/opac-retrieve-file.pl?id=7d4d9032d7ffc7a5f23a678bb27904d1>
- Lafarga, J. (2013). Desarrollo humano. El crecimiento personal. México. Trillas.
- López, M. (2019). El desarrollo profesional de docentes. Una propuesta desde la complejidad. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 10(19). Julio-diciembre. <https://doi.org/10.23913/ride.v10i19.492>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. Journal of Personality and Social Psychology, 71(3), 616-628
doi:10.1037/0022-3514.71.3.616
- Martínez-Otero, L. (2003). Autoconocimiento y comunicación humana. Manual. México. Universidad Iberoamericana.

- Papalia, D.; Feldman, R. & Martorell, G. (2012) “Desarrollo humano Duodécima edición,” Biblioteca CLEA. <https://clea.edu.mx/biblioteca/items/show/333>.
- Perea, E. (2020). Relatos de maestros principiantes I. Benemérita Escuela Nacional de Maestros. 95-103.
<https://fomentoeditorialdgenam.aefcm.gob.mx/index.php/fomentoeditorial/catalog/vi-ew/7/5/22-2>
- Pillen, M., Beijaard, D., & Brok, P. (2013). Tensions in beginning teachers’ professional identity development, accompanying feelings and coping strategies. European Journal of Teacher Education, 36(3), 240-260. doi: 10.1080/02619768.2012.696192
- Purkey, W.W. (1970): Self-concept and school achievement. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Real Academia Española. (2019). Experiencia. En diccionario del estudiante.
<https://www.rae.es/diccionario-estudiante/experiencia>
- Rice, P. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Prentice Hall.

- Sánchez, C. & Huchim, D. (2015). Trayectorias docentes y desarrollo profesional en el nivel medio superior. CPU-e, Revista de Investigación Educativa, 21, 148-167.
<https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/1722>
- Santos, O. (2019). El grito del silencio. En Revista Entre Maestr@s. Universidad Pedagógica Nacional. 19 (64), pp. 58-72.
<https://difusionyextension.upnvirtual.edu.mx/index.php/inicio/fomento-editorial/libreria?view=article&id=1220&catid=27>
- Schutz, A. (1974). Estudios sobre teoría social, Buenos Aires, Amorrortu.
- Sebastián, H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. Phainomenon. Revista del Departamento de Filosofía y Teología. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. 11 (1) enero-diciembre.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/phainomenon/article/view/226/339>