

SUGERENCIAS PARA DOCENTES EN TIEMPOS DE CUARENTENA

FUENTE: Gabinete Zonal Secundaria y Técnica de Jáchal.

Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación

NUEVOS DESAFIOS

Nuestro Sistema Educativo ha modificado su forma de desarrollar el proceso educativo con el objetivo de proteger la propagación del virus Covid-19; esto ha generado muchas vivencias vinculadas al enfrentar algo nuevo y no sentirnos preparados totalmente; pero la idea es cambiar la metodología sin que suponga un menoscabo de la calidad y los resultados. Es cuestión de creatividad, responsabilidad y compromiso profesional llevar adelante este desafío.

Estamos ante nuevos requerimientos, confiemos en que tenemos los recursos necesarios para afrontarlo y si alguno resulta insuficiente pidamos ayuda, nos apoyemos en nuestros compañeros y directivos en la búsqueda de soluciones y alternativas. Colaboremos en esta gran tarea de sostener la educación en tiempos de pandemia.

Está claro que estamos aprendiendo y nos estamos organizando. Hay que atender las tareas del hogar y laborales, con miedos y ansiedades, sin empleada, sin abuelos, sin poder salir para despejarnos... No es un reto fácil, pero vamos a aceptarlo como un reto que hay que lograrlo JUNTOS.



Ventajas que tiene trabajar desde casa

- ▣ **Permite la conciliación familiar.**
- ▣ **Ahorramos gastos de tránsito y la contaminación.**
- ▣ **Podemos organizarnos a nuestra manera.**
- ▣ **Es una oportunidad para reflexionar sobre nuestras prácticas docentes y crecer ya que aprendemos a trabajar de otro modo.**



¿Qué dificultades podemos enfrentar?

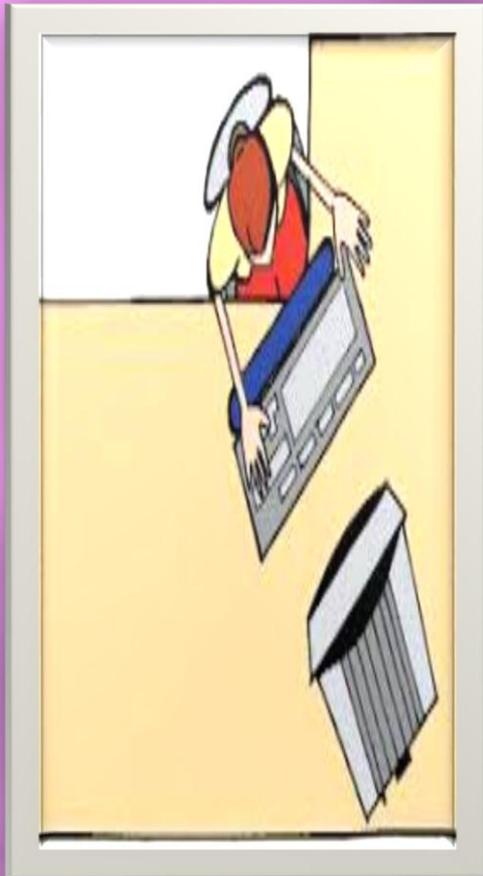
Este nuevo modo de acompañamiento pedagógico, puede desorientar a las personas que no están acostumbradas a organizar su propio trabajo y a ser disciplinadas. Con esta forma es fácil distraerse y desmotivarse y, por tanto, reducir la productividad. Es fundamental encontrar el punto adecuado para ser productivos y no posponer o retrasar tareas.



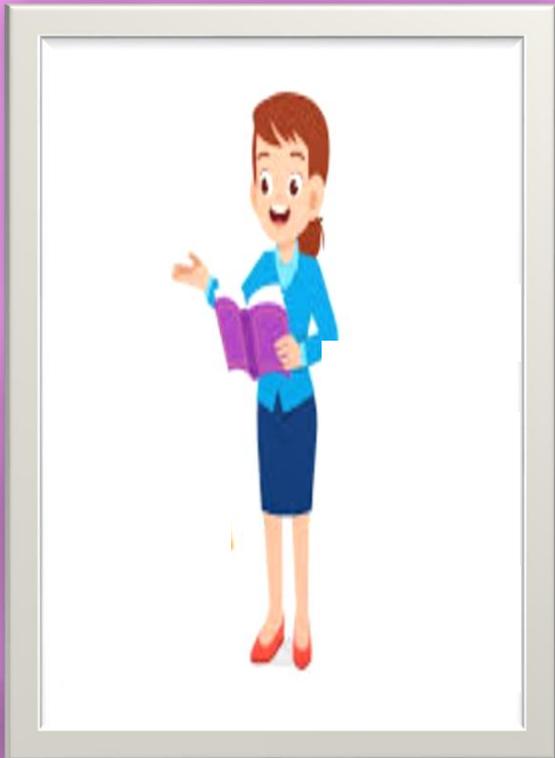
¡Algunos Consejos!



- ❑ No podemos sentarnos a trabajar con el pijama puesto. Arreglarnos nos ayuda a sentir que estamos en nuestro ambiente laboral. Los simbolismos son importantes y ayudan a nuestro cerebro a ponernos en modo trabajo.
- ❑ Buscaremos un lugar adecuado. Un espacio propio, donde nos sintamos cómodos, que esté lo mejor iluminado posible y que nos permita privacidad. No todos tenemos una casa enorme, pero es importante que encontremos ese sitio para concentrarnos.
- ❑ Debemos tener horarios que nos permitan separar el área laboral de la personal. Así nos concentraremos mejor cuando toque trabajar y nos relajaremos mejor cuando toque descansar (intenta conservar tus horarios habituales). Es normal que nos desorientemos y nos olvidemos del reloj, así que mejor nos ponemos una alarma que nos avise de que hemos terminado
- ❑ Es muy buena idea definir objetivos semanales y diarios. Una vez a la semana reflexiona sobre qué quieres o tienes que conseguir, y cada día nada más sentarte, establece los objetivos para ese día. No te olvides de revisarlos y comprobar si los has conseguido.



- ▣ **Cuida tu postura mientras trabajas.**
- ▣ **Es imprescindible que hagamos pausas.** Mueve tu cuerpo cada hora, levántate, bebe un vaso de agua, da un paseo, mueve y estira brazos y piernas durante al menos 5 minutos.
- ▣ **¡Cuidado con las distracciones!** En casa hay muchas cosas que hacer, es muy común que te entretengas antes de sentarte en la silla... Y si tienes hijos o convives con otras personas tienes que hacer acuerdos con ellos, por ejemplo, que no te puedan llamar si la puerta está cerrada o que no puedan molestarte en determinados horarios. Otra fuente habitual de distracciones es el teléfono, y más en estos momentos, por lo que lo mejor será definir unos horarios para mirarlo y dejarlo apagado mientras trabajamos.
- ▣ **Cuando llegue el fin de semana es el momento de darnos algún gusto.** Puede ser una comida especial, dormir hasta tarde, un baño relajante o hacer un montón de actividades agradables. Todo eso que hará que volvamos a nuestra jornada laboral con las pilas a tope.



- Dedicaremos un tiempo para formarnos o revisar y/o reflexionar sobre las nuevas propuestas que plantea el Ministerio de Educación o que sugiere el equipo de conducción. Debemos tener en cuenta las herramientas digitales disponibles. La tecnología, hoy en día, nos brinda un abanico enorme de posibilidades para gestionar nuestro día laboral. ¡Elige bien!
- No perder de vista el destinatario de nuestras propuestas que son los alumnos. Tengamos en cuenta su realidad, personal, familiar, económica y social, quienes probablemente cuenten con reducido acompañamiento o mediación para realizar las propuestas. Los jóvenes también están afrontando una manera diferente de realizar tareas escolares y aprender, además que también poseen miedos, preocupaciones y ansiedades. Si planificamos las guías teniendo en cuenta la realidad de los chicos, menos posibilidades habrán de correcciones o reelaboraciones posteriores, es decir menos trabajo para todos.
- Ser flexibles y no auto castigarnos si en algún momento no hemos podido cumplir con el compromiso. ¡Lo estamos haciendo lo mejor que podemos!

Ejercicios Prácticos

1. Define los horarios en los que vas a trabajar. Y programa una alarma para que te avise del FIN de la jornada. Por ejemplo, puedes hacerte tu propio horario. No caigas en el error de trabajar durante todo el día, de ahí la importancia de ponerte un fin. Además te aconsejamos que si convives con familia plasmes tu horario de trabajo en un lugar visible, de manera que todos pueden respetar dicho horario.
2. Trabaja en equipo junto a tus compañeros. Pide asesoramiento y orientación de ser necesario. Divide el trabajo, teniendo en cuenta el potencial de cada uno. Trabajar articuladamente mejora significativamente las propuestas y los resultados.
3. Define los objetivos que vas a conseguir cada semana. Elige un día fijo y una hora en la que te vas a dedicar a esa planificación. Si no defines tus objetivos no sabes tu dirección. Esto sucede tanto en la vida como en el trabajo.
4. Prepara un anotador para escribir en él todas las distracciones que aparecen en tu jornada laboral (niños, celular...). Y cuando termine el día anota soluciones que puedes llevar a cabo para cada distracción. Es muy probable que si no estás acostumbrado a trabajar en casa te surjan muchos impedimentos, bien atender obligaciones familiares o bien tus propias distracciones. Es importante que te des cuenta de ellas, para que así, puedas remediarlas y tu trabajo sea eficaz. Y para que te sea más fácil... ¿Cuáles son los acuerdos que tienes que hacer en casa para que te dejen trabajar en tu horario sin interrupciones? Escribe una propuesta y comunícala a tu familia. Por ejemplo, sus tiempos de concentración pueden ser también los tuyos, y pueden compartir todos los mismos momentos de recreo y descanso.
5. Por último, escribe cuáles son los premios que te vas a dar si cumples con tus objetivos. Y cuáles serán las actividades de desconexión en los días libres. Es importante recompensarse. Las recompensas/premios nos ayudan a continuar y nos impulsan a seguir nuestro desempeño con más ganas. Además repercuten de manera directa en nuestras emociones.



Recomendaciones para pasar el tiempo en casa

- ❑ Una buena rutina para empezar la jornada sería: levantarnos, hacer unos estiramientos rápidos, unas respiraciones, desayunar, hacer la cama, ducharnos, arreglarnos y... ¡a trabajar!
- ❑ ¡Cuidado con las noticias! Buscaremos datos que ofrezcan medios fiables y no estaremos todo el día pendientes de la televisión ni de los informativos. Nos marcaremos uno o dos momentos al día para mantenernos actualizados.
- ❑ Tenemos que mantenernos conectados y no aislarnos. Además de mantenerte “conectado” trabajando, aprovecha para también conectar contigo y con los tuyos.
- ❑ ¡Aire puro! No te olvides de ventilar bien la casa obviamente. Pero también de ventilar tu espacio de trabajo. No es recomendable que trabajes sin una buena ventilación ya que puede que te entre sueño y que no notes el cambio de tu cuarto a tu lugar de trabajo.
- ❑ Y por supuesto, si la situación te desborda o notas síntomas de ansiedad, ten en cuenta que hay psicólogos que realizan consultas de manera online. ¡Pide ayuda!

- ❑ El Equipo de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación se encuentra a disposición para acompañarte en este recorrido, cuenta con él.



**¡JUNTOS PODEMOS LOGRARLO!
#YOMEQUEDOENCASA**