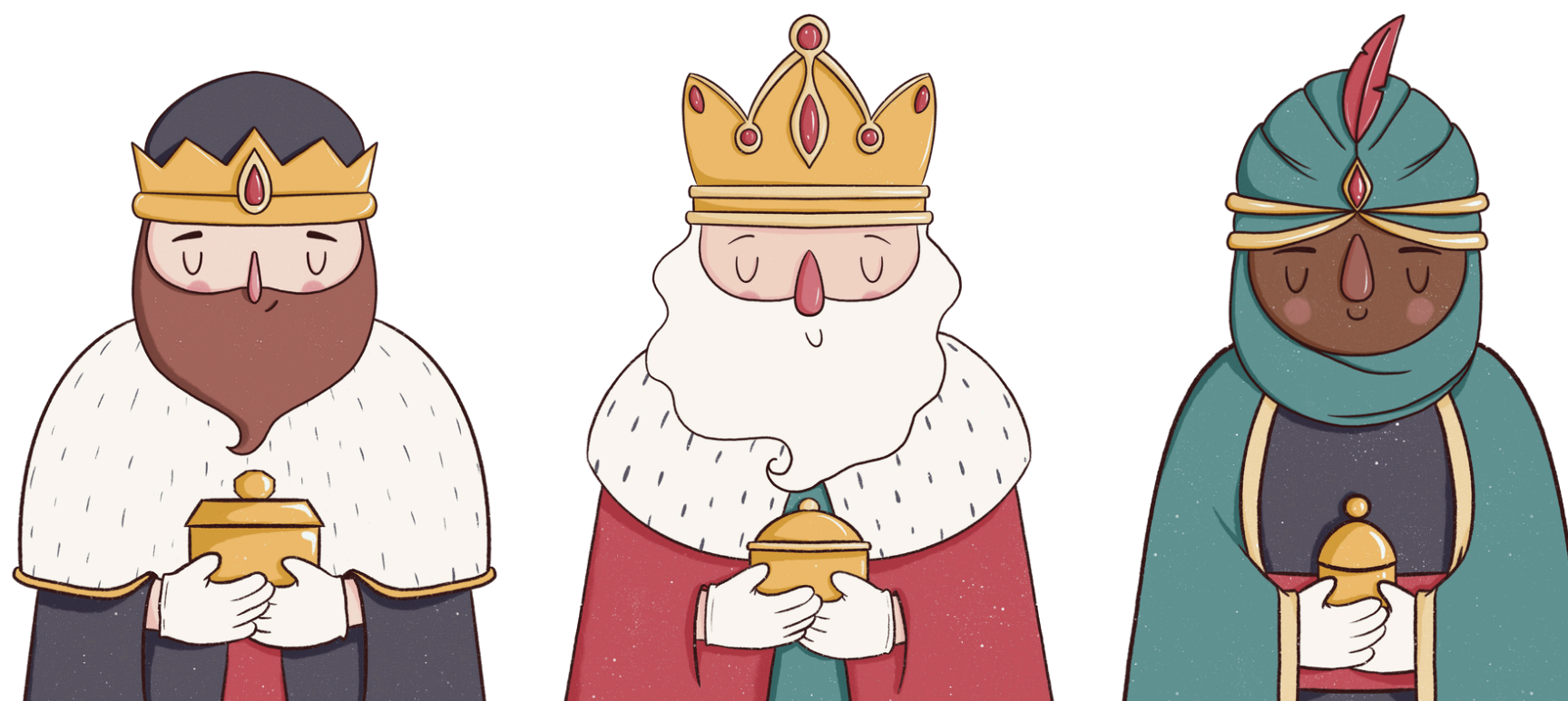


ZONA
Escolar 047

Letras que hacen eco



Taller intensivo para el personal docente



7 y 8 de enero
de 2025

Bienvenida

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.



Consideraciones

Este Taller se organiza en un recorrido de 6 tramos en los que, a través de un proceso dialógico y reflexivo, ahondarás en tus experiencias y vivencias para repensar y analizar tu ser docente desde:



Lo personal: experiencias de vida y desarrollo personal

Lo profesional: construcción de la trayectoria

La vida docente: experiencias, saberes y aprendizajes en la práctica docente

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.

Propósito general

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.

Propósitos específicos

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.
- Establezcan prácticas de autocuidado y bienestar integral, considerando sus particularidades, como resultado de un ejercicio de autorreflexión.



Mapeo del taller

Primera sesión

Tramo 1. Desarrollo humano: autoconcepto



Reflexionarás y analizarás cómo influyen tus experiencias personales en la construcción de tu autoconcepto.

Tramo 2. Desarrollo profesional: reflexión de la trayectoria



Recuperarás tus experiencias profesionales y reflexionarás cómo han influido en tu formación y trayectoria docente.

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.

Tramo 4. El y la docente desde la perspectiva integral



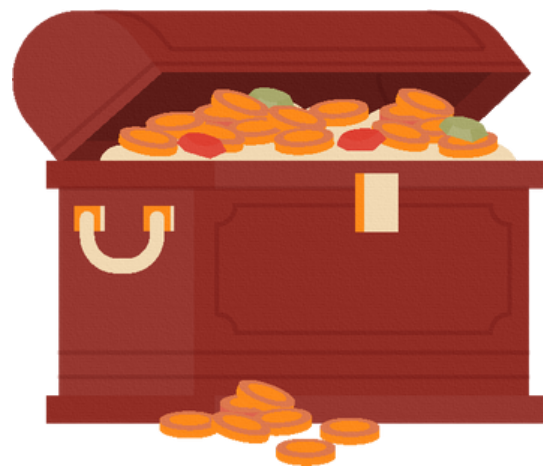
Construirás, a partir del análisis de las esferas personal, profesional y vida docente, el inicio de la narrativa sobre tu identidad individual.

Mapeo del taller

Segunda sesión

Tramo 5.

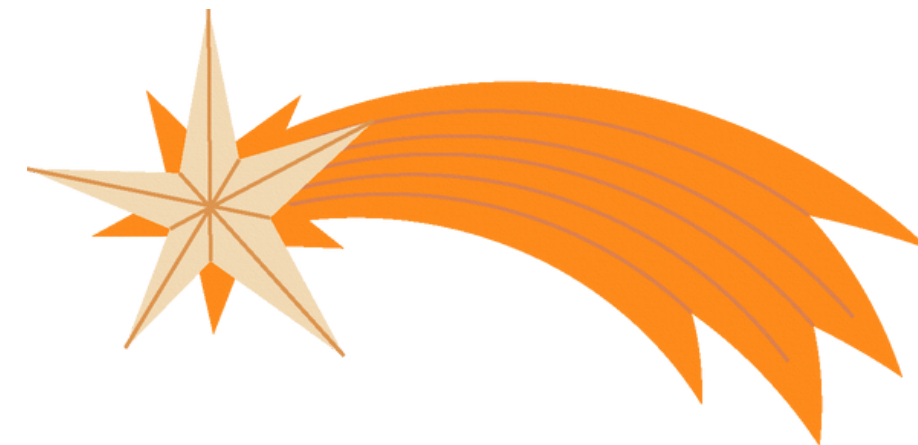
La construcción de la identidad docente a partir de la colectividad



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

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). En tu persona, y como docente, confluyen, por lo menos, tres esferas:





Organización individual

Actividad 1

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

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

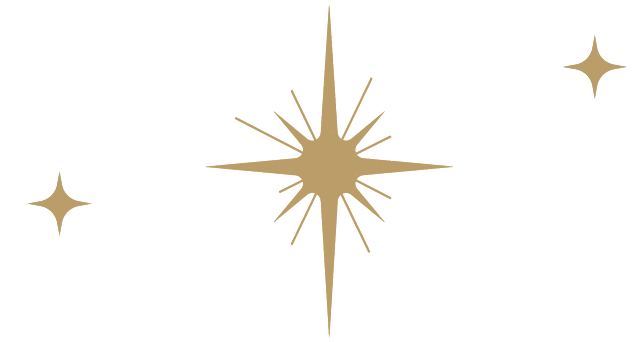


La formación de tu autoconcepto, desde la conciencia, implica reconocer que eres influenciada/o por tus experiencias pasadas y presentes (Wylie, 1961).



**Organización
individual**

Actividad 2



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.

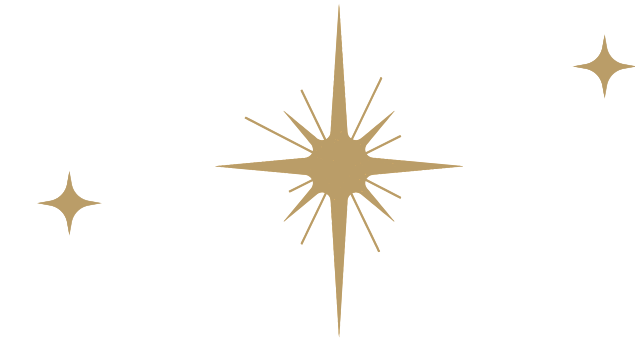
Experiencia 1	Experiencia 2	Experiencia 3
La forma en cómo estas experiencias se han ido entretrejiendo para reconocerte como la persona que eres actualmente		

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.



Organización individual

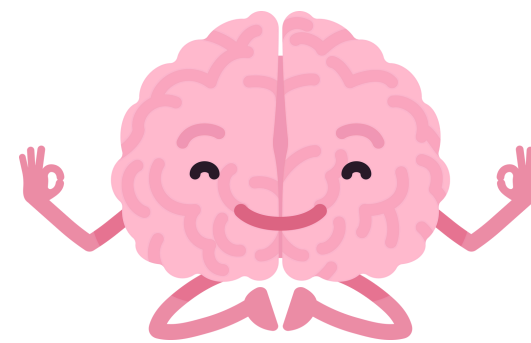
Actividad 3



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?



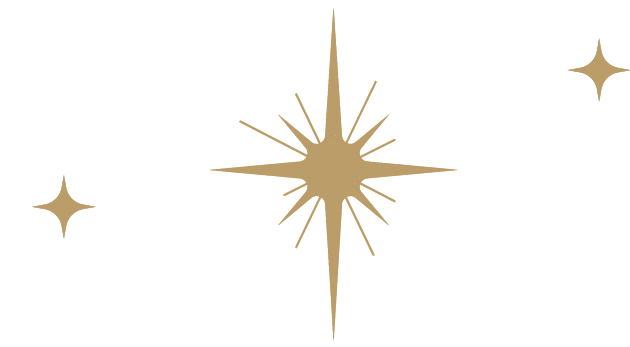
¿Cuáles son mis motivaciones para mi desarrollo en este momento?

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)2.



Organización individual

Actividad 4



Relato personal



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.

Tramo 2: Desarrollo profesional: reflexión de tu trayectoria

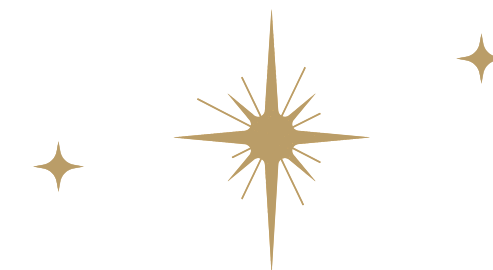
Ahora es momento de pasar a la esfera de tu desarrollo profesional como docente. Tu trayectoria se consolida a partir de las distintas construcciones y dinámicas que experimentas como profesional, es influida por diversas condiciones, vivencias, aprendizajes y desafíos (Carrasco, Cuevas, Quiñones, Cancino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





Organización individual

Actividad 5



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:

La primera vez que pensaste en ser docente



Las razones por las que decidiste ser docente



Las ideas o nociones que tenias sobre la docencia



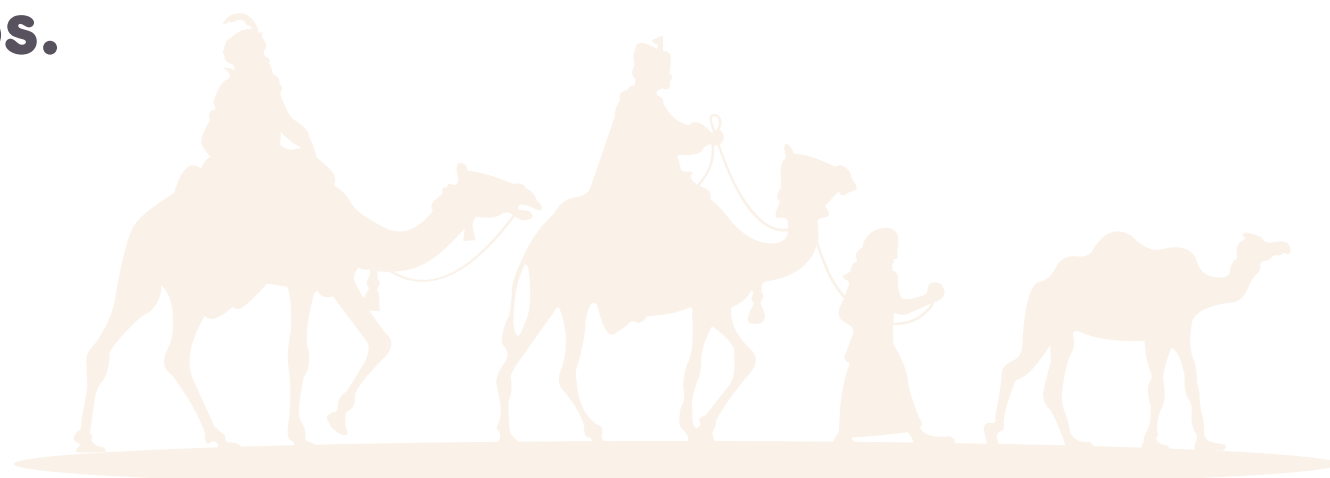


Organización
individual

Actividad 6

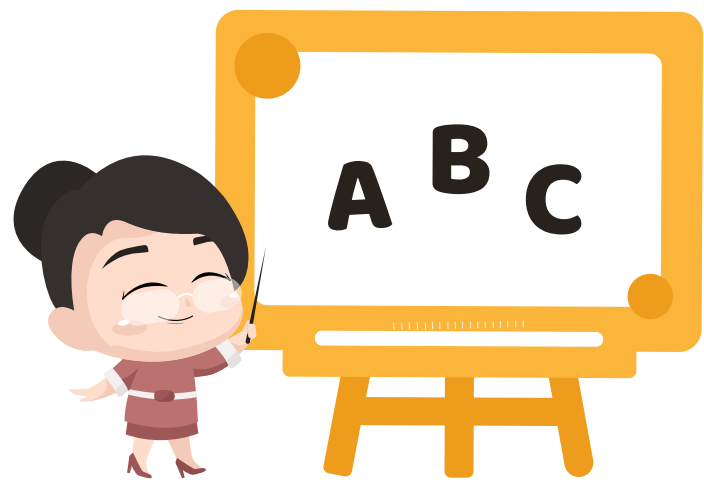
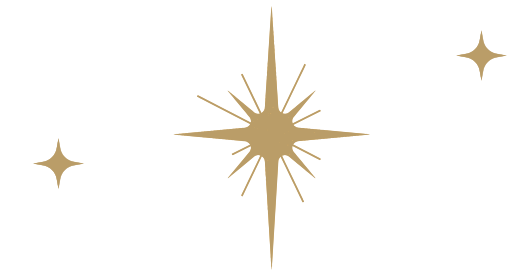
A lo largo de tu desarrollo profesional y quehacer pedagógico has experimentado oportunidades y tensiones que te permiten enfrentar las distintas eventualidades que se te presentan (dificultades, obstáculos o desafíos)

Observa el video de la maestra **Adriana Patricia Rocha Ramirez** 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.



https://www.youtube.com/watch?v=iOWY9EeEO_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.



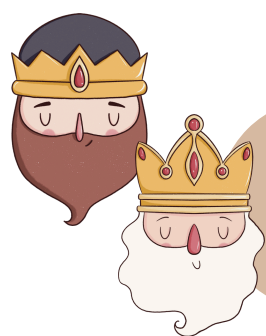
Tu primer acercamiento a un grupo, tu primer día como docente y las emociones que tenías en ese momento.



Obstáculos o retos que se te presentaron para ser docente y en tu práctica profesional.



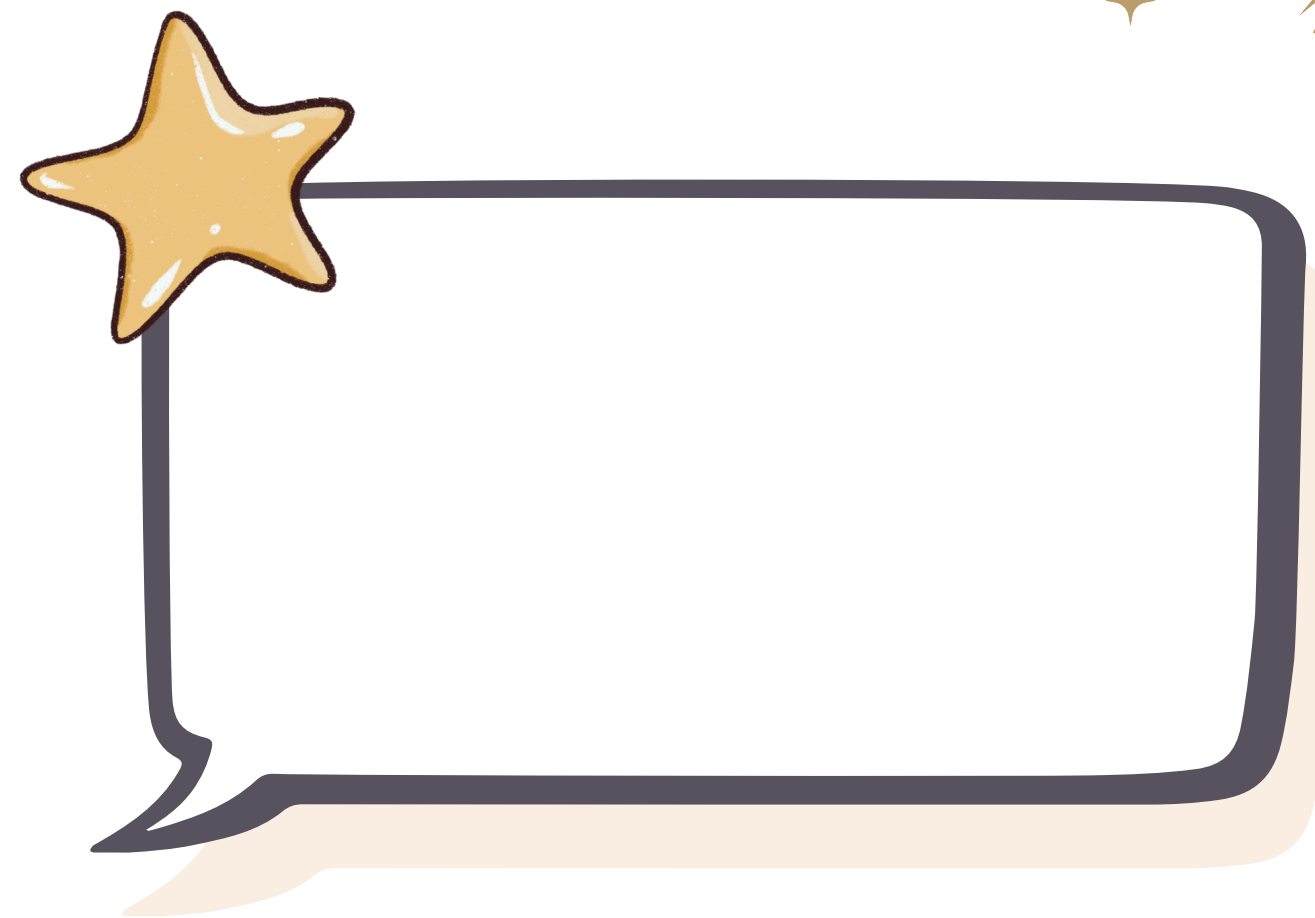
Situaciones que viviste en tu comunidad educativa, cuya resolución haya sido compleja.



**Organización
en pares**

Actividad 7

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.**

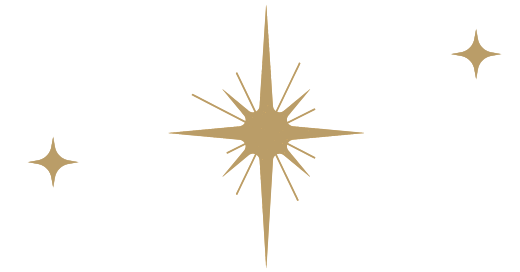


Al reflexionar sobre todas estas experiencias es probable que emergieran emociones, sensaciones y actitudes de esos momentos o se presentarán nuevas; por ello, es importante que las identifiquen y que concentren su atención en las que manifiestan un grado de bienestar con su labor como docentes. Deténganse 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.



Organización
individual

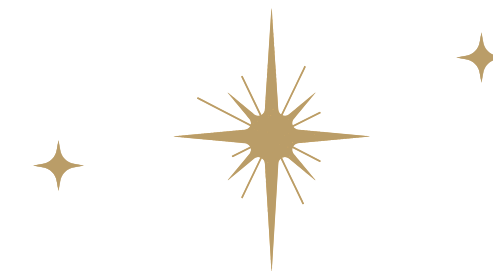
Actividad 8



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.

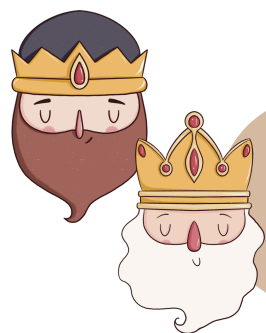


Tramo 3: Experiencias y vivencias en la escuela: la vida docente



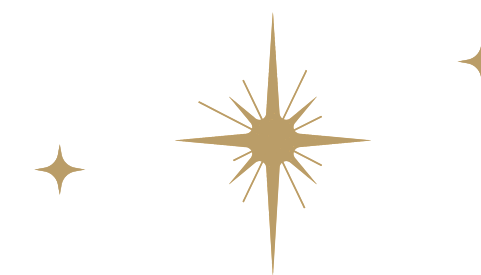
En este tramo abordarás la esfera de la vida docente en la que se conglomeran todas aquellas experiencias, aprendizajes y valores que desarrollan las maestras y los maestros dentro del aula y la escuela (Domínguez, 2011).

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**

Actividad 9



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:

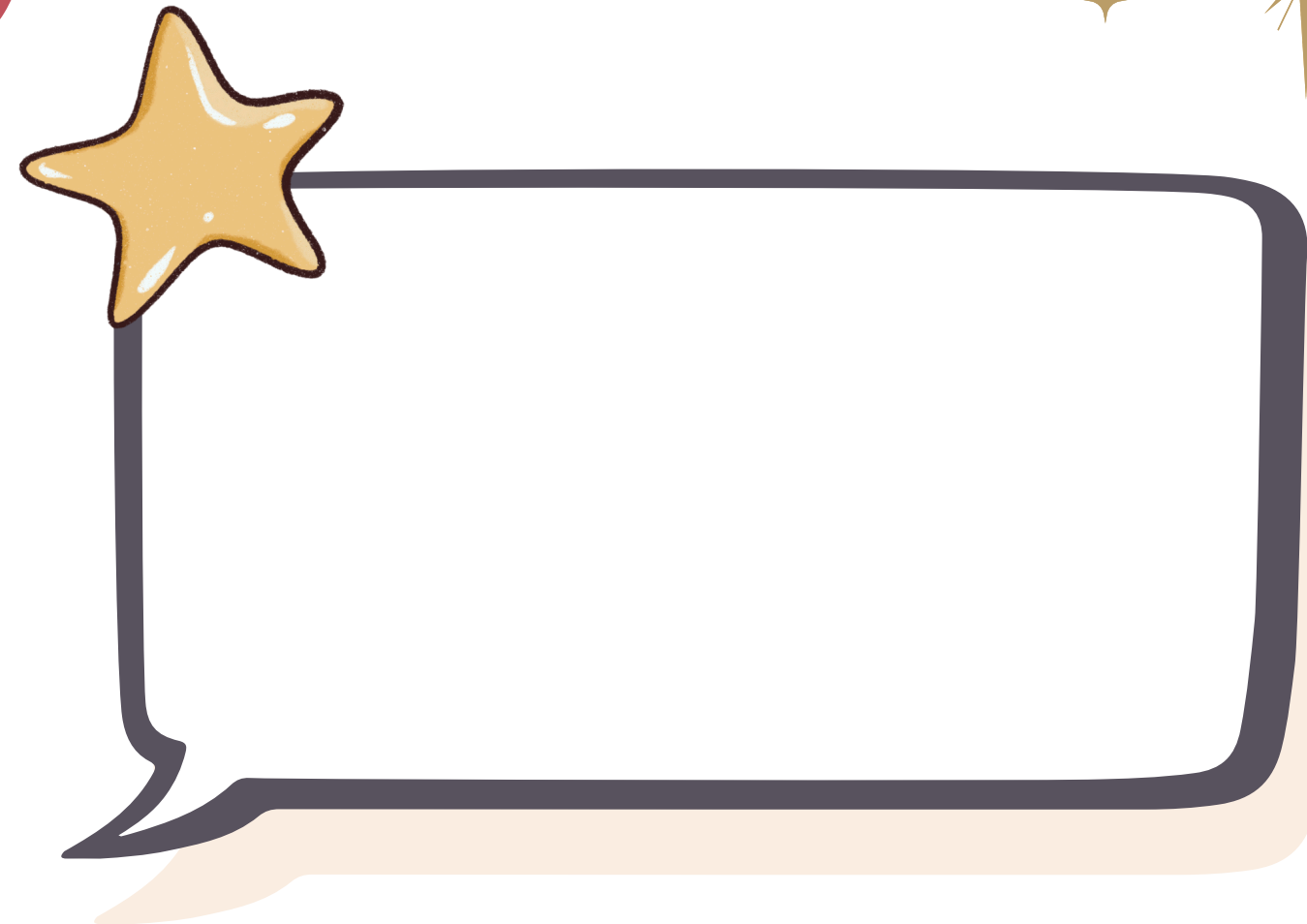
Saberes y habilidades	Creencias e intereses



Organización individual

Actividad 10

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

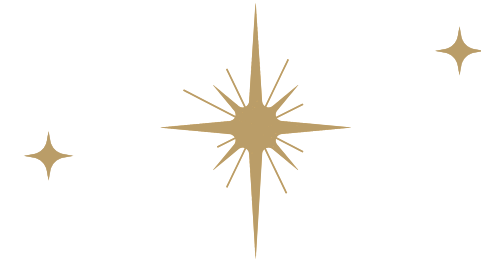


Observa la forma en la que las acciones que realizas en tu aula y la escuela influyen y crean un cuadro completo sobre tu vida docente. Por supuesto, habrá situaciones en las que se genere estrés, y si están presentes es importante identificar la forma en la que éstas pueden aminorarse para que no sean 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**

Actividad 11



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.

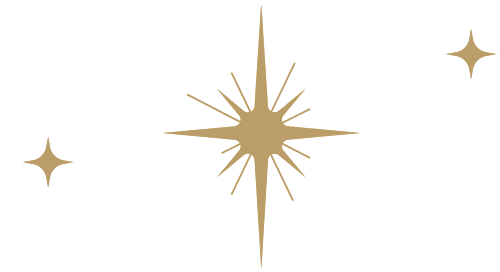
Situación en la que puedo tomar acciones desde mis facultades	
Situación en la que necesito acompañamiento pedagógico	





Organización
individual

Actividad 12



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.



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.

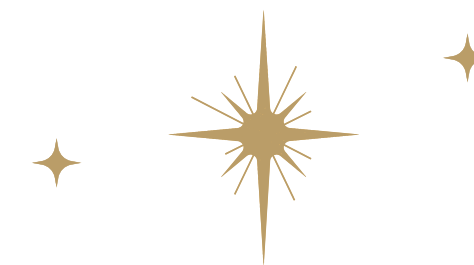
Es importante reconocer que, como persona integral vives costumbres, intereses, afectos y convicciones que se mezclan y se ponen en juego en diversos contextos. Hay momentos en los que no sólo eres maestra o maestro, sino también padre o madre, hermana o hermano, hijo o hija, amigo o amiga, miembro de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





Organización en colectivo

Actividad 13



Lean en voz alta el fragmento de la narrativa de la maestra Mariana Smith (p. 20-22), 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.

Taller intensivo para personal docente

“¿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 hicieramos 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 nosotros 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, fijate 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

Taller intensivo para personal docente

podiera 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?... ¡¡DÍOS!! ¿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 rido 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, traviesos. 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 ¿sabían 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 “señor”: 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

Taller intensivo para personal docente

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.

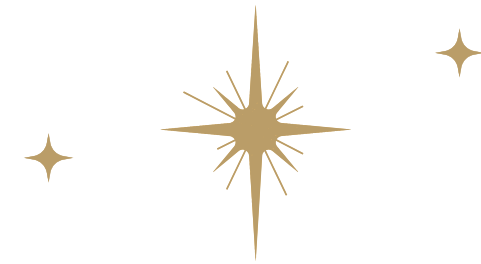
Sé que falta mucho, que a pesar de que lo esencial está, sólo la experiencia enseña muchas cosas que no figuran en los libros; sé que debo tener la mente abierta y la capacidad de entender que hay mucho por aprender. Pero al mirar en mis recuerdos, cada una de sus expresiones al estar prestando atención 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



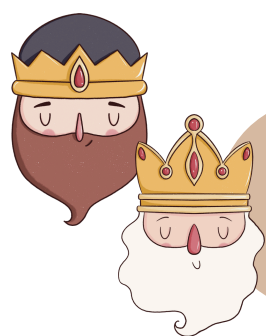
Organización
individual

Actividad 14



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.**





**Organización
en pares**

Actividad 15



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 perspectiva 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

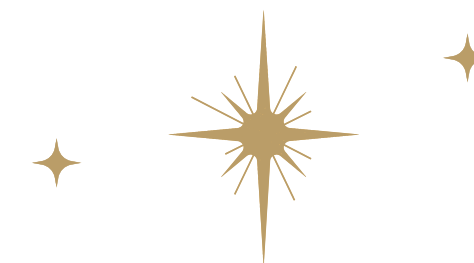
En los tramos anteriores, tuviste la oportunidad de reflexionar sobre tu persona docente a partir del análisis de tres esferas: personal, profesional y vida docente. En la interrelación de éstas encontraron su identidad integral, la cual se configura a lo largo de las experiencias que viven, los espacios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



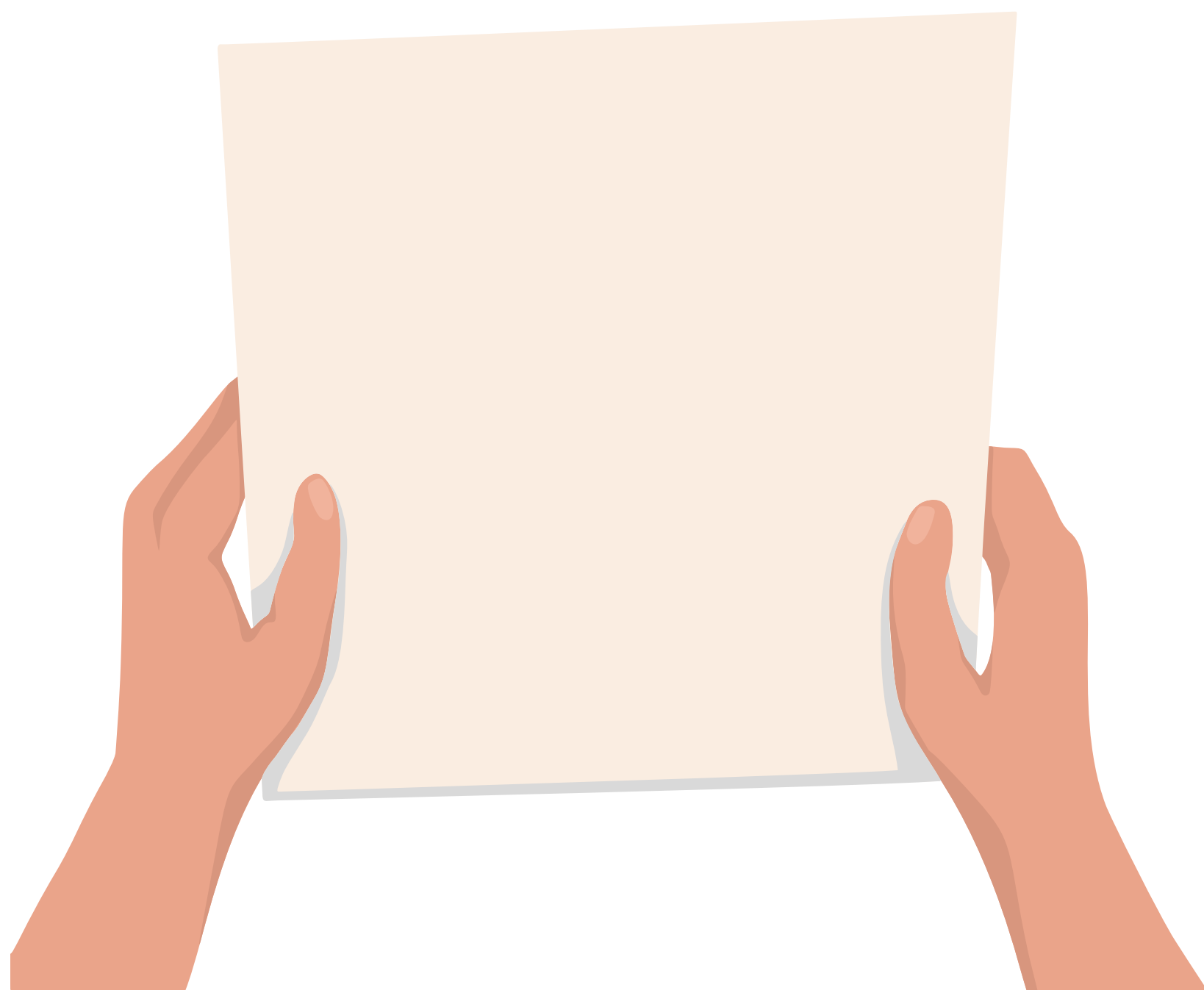


**Organización
en colectivo**

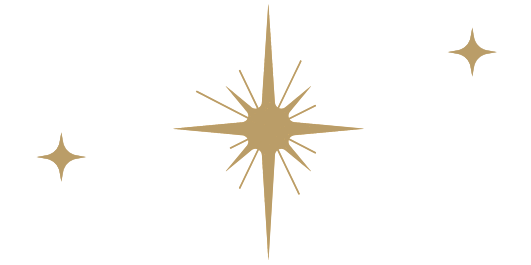
Actividad 16



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.

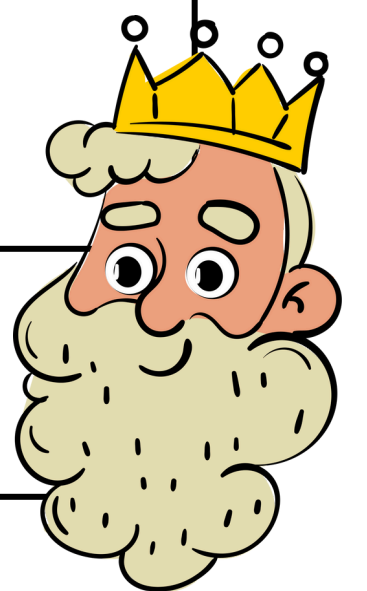


A lo largo de su formación como profesional, e incluso desde que pensaron en ser docentes por primera vez, han cambiado las ideas que tienen sobre lo que esto significa y la manera en la que les gustaría que se perciba su profesión en el futuro.

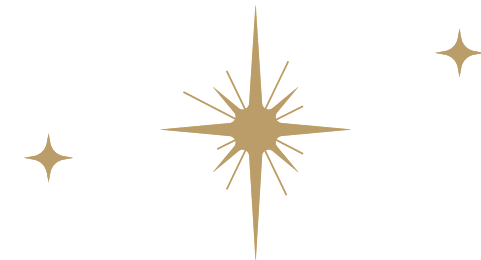


Reflexiona y completa el siguiente esquema donde se identifican tres momentos sobre la construcción de su identidad docente, a partir de las coyunturas o tensiones (Kaddouri y Vendroz, 2008).

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...



Lean en voz alta el fragmento de la narrativa de Omar Cristiam Santos (p.26-28) , 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 basquetbol 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 preguntó:

—¿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.

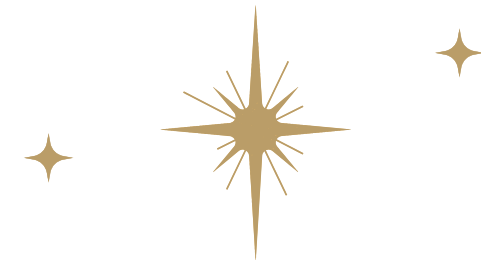
Ha sonado el timbre, algunos curiosos espían por la ventana, mientras los demás abandonaban su mesa, se encaminaban a lavar sus platos y con la panza llena y el corazón contento salieron, ahora sí, a reanudar sus juegos de patio.


Fuente: Santos, O. (2019). El grito del silencio. *Revista Entre Maestros. 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>

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.



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
	

Tramo 6: Prácticas de autocuidado y bienestar docente colectivo

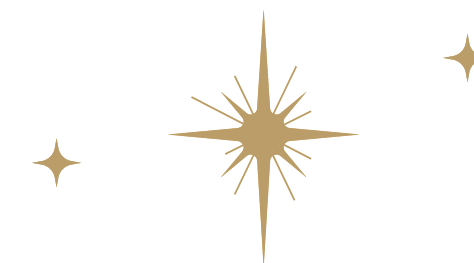
Para llegar a este tramo, y proyectar acciones para el bienestar colectivo, fue necesario hacer un proceso reflexivo; realizar un recuerdo consciente de su propia historia de vida en algunas de esferas desde lo individual, y también desde las formas de vida que se comparten.





**Organización
en colectivo**

Actividad 17

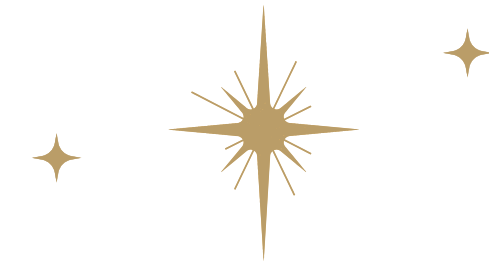


De acuerdo con Habermas (2000), el autoentendimiento conduce a identificar aquello que nos hace bien, pero también aquello que nos afecta. Hacer un ejercicio para reconocer lo que nos genera disgusto y displacer, permite identificar la forma de construir estrategias que permitan volver al bienestar. Para poder esquematizar algunas prácticas de autocuidado es necesario tener en mente el impacto de los fenómenos afectivos (sentimientos, emociones) 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.

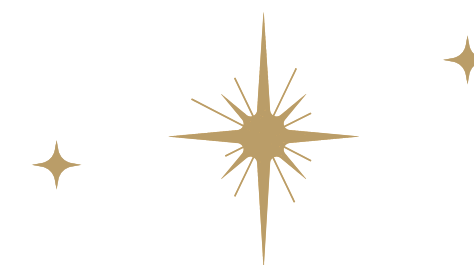


Ejemplo	Actividad para su manejo
La queja: Generalmente se buscan culpables en una situación y la atención se enfoca en las dificultades. Pueden identificarlo cuando ante nuevas propuestas siempre se antepone un “pero”.	
La indecisión y perfeccionismo: Aparece cuando buscan tener un plan perfecto para 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 terminarlas.	
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.	



**Organización
en colectivo**

Actividad 18



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.

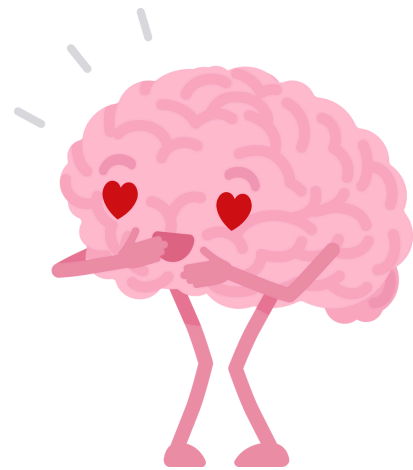


Decálogo para cuidar el bienestar emocional.

Prácticas de autocuidado

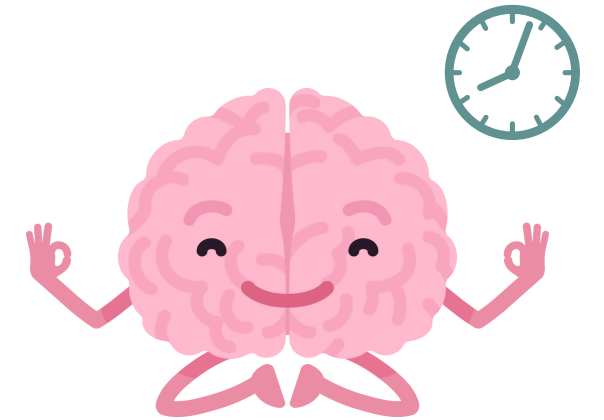
1

Aprender a reconocer y expresar nuestras emociones de manera saludable, sin ignorarlas.



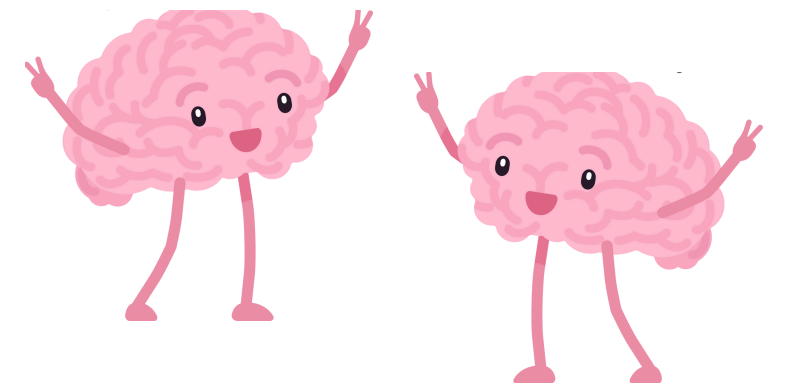
3

Tomar pequeñas pausas durante las actividades diarias para realizar ejercicios de relajación y activar el cuerpo.



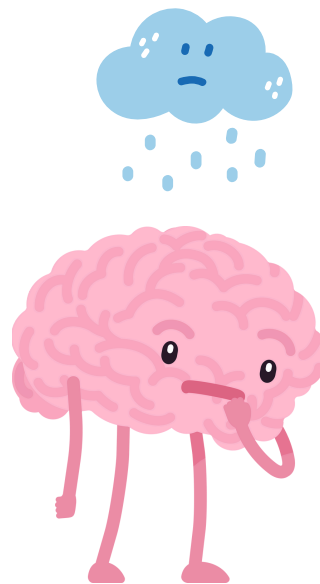
4

Mantener una red de apoyo a través de la familia y amigos.



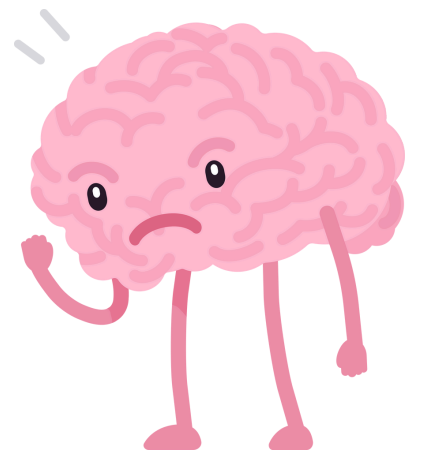
2

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.



5

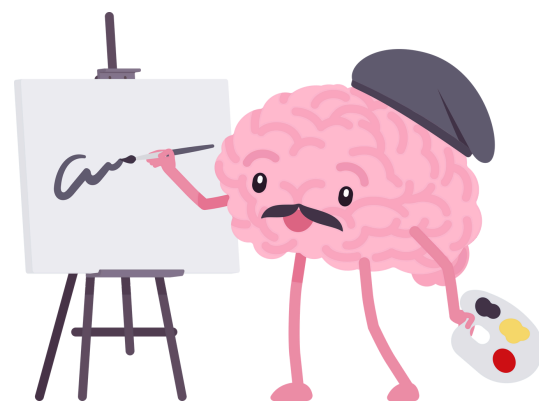
Evitar preocuparse por cosas que aún no han sucedido, y enfocarse en aquellas en las que podemos trabajar en el momento presente.



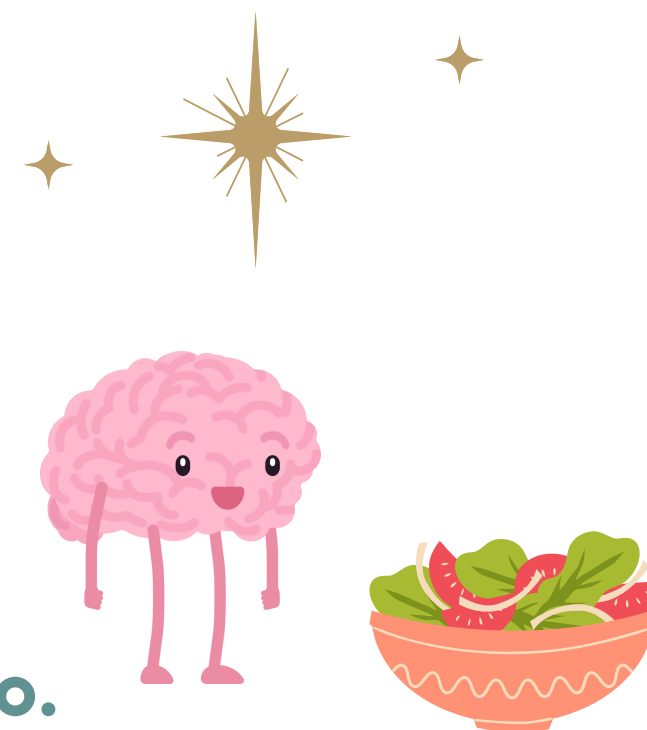
Decálogo para cuidar el bienestar emocional.

Prácticas de autocuidado

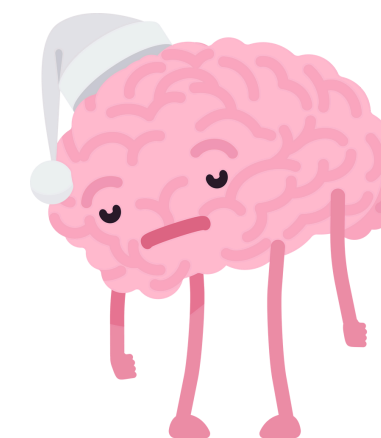
6 Realizar actividades en el tiempo libre, que nos gusten y disfrutemos, como leer, pintar o jugar con una mascota.



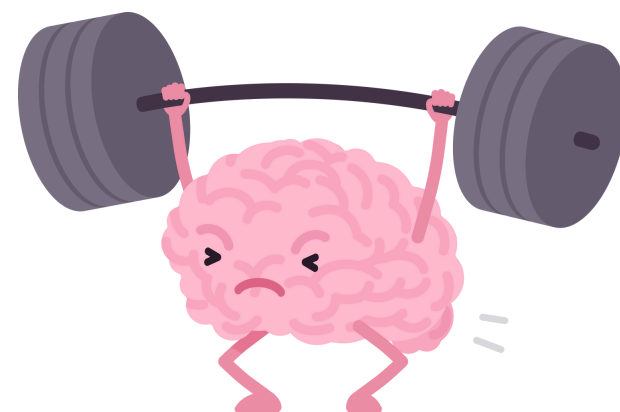
8 Mantener una dieta equilibrada, evitando comer en exceso o por debajo de lo recomendado.



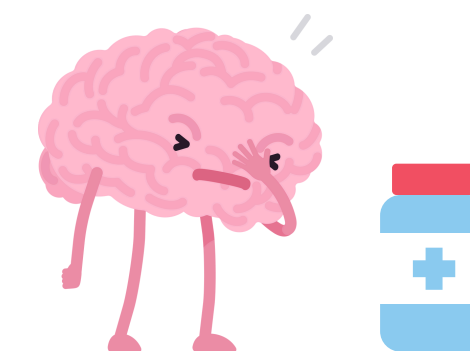
9 Procurar dormir ocho horas diarias, sin interrupciones, para brindar descanso al cuerpo y la mente.

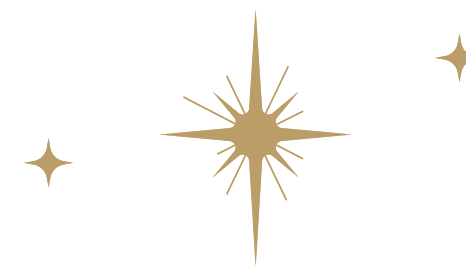


7 Realizar 30 minutos de ejercicio al día, eligiendo la actividad que más nos guste: como jugar fútbol, hacer yoga, caminar, correr, etc.



10 No automedicarse, ni consumir sustancias o remedios sin prescripción médica.





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



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.