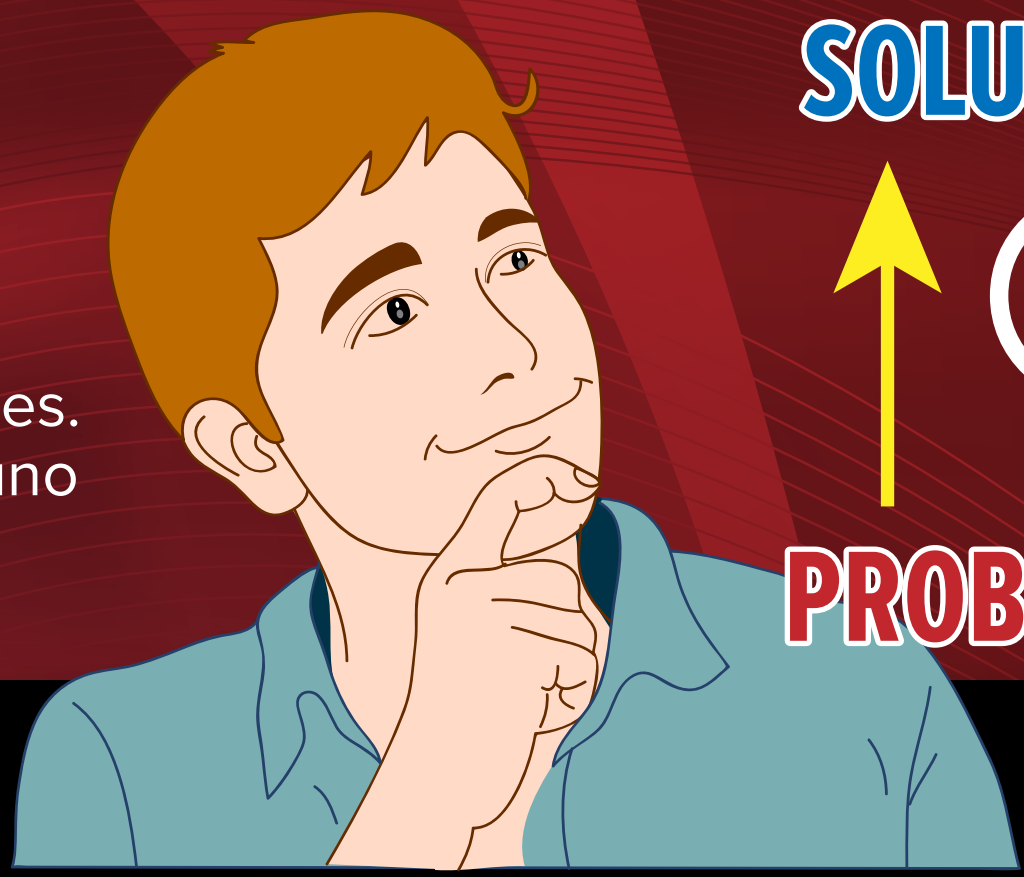


Dado el impacto que la epidemia por coronavirus tiene en nuestra vida, es necesario que los estudiantes comprendan que habrá problemas y conflictos irresolubles a corto plazo, por lo que necesitamos desarrollar habilidades con el fin de aceptar los nuevos contextos y situaciones sociales. **La resiliencia** nos permite adaptarnos, para ello uno de los primeros pasos es la **introspección**, cuyo objetivo sería escuchar y atender la voz interior.

SOLUCIÓN



PROBLEMA



MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

INTROSPECCIÓN

¿QUÉ ES?

La **introspección** es un proceso que nos permite examinar nuestros pensamientos y sentimientos, identificar qué ocurre en nuestra mente y emociones para reflexionar acerca de nuestra vida; se realiza con el objetivo de incrementar el nivel de conciencia acerca de quiénes somos y qué deseamos; se trata de una práctica que ayuda a conectar con nuestro interior para gestionar cómo respondemos ante los conflictos y problemas que se nos presentan.

ACCIÓN A REALIZAR

La introspección difícilmente se llevará a cabo en el aula, por lo que podrá sugerir las siguientes orientaciones con el propósito de que los alumnos las hagan en casa y, posteriormente, a partir del ambiente que predomine en el grupo, compartan sus resultados.

1

IDENTIFIQUE. Observe a sus alumnos; usted lleva un tiempo con ellos y conoce la dinámica del grupo. Cuando identifique alguna situación problemática o conflictiva de uno o entre varios de ellos, platique sobre la necesidad de **“aprender a escucharse”** como primer paso para aprender a sobrellevar los problemas y desarrollar resiliencia.

2

ACTÚE. Proponga que, en casa, realicen el siguiente ejercicio:

1

Deberán seleccionar un momento en el que estén desocupados y un lugar dónde no sean interrumpidos.

2

Pídales que piensen en los días de cuarentena y en los posteriores; en aquello que les cause conflicto o que les genere una situación incómoda o irritante, algo que los asusta o no termina de gustarles. Comente que es importante ser honestos con lo que sentimos, y que no es necesario nombrarlo de manera específica porque a veces no tenemos la palabra adecuada para nombrarlo.

3

Enfatice la necesidad de aceptar lo que sentimos. Pídales que traten de identificar si es posible cambiar lo que dispara o genera esa emoción o sensación, o si se trata de un factor externo. El objetivo es descubrir la manera particular en que reaccionamos ante las situaciones.

4

Sugiera la reflexión en torno a las “herramientas” con las que cada uno cuenta para afrontar las situaciones que son posibles de cambiar. ¿Qué aspectos de la personalidad son fortalezas? ¿Cómo éstos podrían apoyar la realización del cambio? Quizá la primera vez que lleven a cabo el ejercicio no alcancen a percibirlos, por ello es necesario que practiquen. La introspección es un ejercicio de honestidad con uno mismo.

5

Proponga que redacten un tuit a partir de lo que hayan sentido. Si no es posible usar la aplicación de Twitter, pueden escribirlo en fichas. Elaboren juntos un hashtag y úsenlo con la finalidad de escribir tantas publicaciones o fichas como requieran para hablar de su sentir y su pensar; la condición es escribir en primera persona. Si lo cree posible compartan en el salón y comenten.

RECUERDE

En los adolescentes se halla la capacidad enfrentar las demandas del ajuste a su medio, para ello es necesario incrementar las habilidades sociales y comunicativas; su desarrollo y el reforzamiento requieren estimulación contextual y escolar. Podemos dirigir nuestros esfuerzos a implementar estrategias y herramientas que permitan manejar los problemas de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

INFORMACIÓN EXTRA ¿Cómo puedo promover resiliencia en el salón de clases?

Además de la introspección, uno de los pilares de la resiliencia es la capacidad de establecer vínculos con otras personas con el fin de balancear el recibir y el dar, por lo que es necesario mantener el sentido de grupo en el salón de clase, encontrar los espacios para reforzar vínculos (siempre desde la empatía y el respeto por las diferencias) y trabajar de forma horizontal, es decir, sin imponer su jerarquía como docente.

CONOZCA OTROS MATERIALES QUE ANUIES PONE A SU DISPOSICIÓN. LO INVITAMOS A NAVEGAR EN NUESTRO SITIO WEB.

IR A SITIO WEB

FUENTES

<http://www.resiliencia.cl/investig/nres.pdf>

VER FUENTE

<https://www.psicologia-online.com/como-hacer-un-ejercicio-de-introspeccion-3960.html>

VER FUENTE

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental>

VER FUENTE