



Aprendiendo a través del aprendizaje remoto asistido por tecnología

Guía práctica para afrontar eficazmente el momento actual

Abril 2020

Vence el miedo a sentirte vulnerable

Vence el miedo a salir de tu zona de confort, piensa que no eres el único que siente miedos, angustias e incertidumbre, pregúntales a docentes de tu confianza cómo se sienten con la situación. Te darás cuenta que no estás sólo.

Busca un espacio tranquilo y cómodo para expresar tus temores de manera escrita, luego compártelos con personas de tu confianza. Habla de lo que sientes, pon en palabras tus sentimientos logrando con ello una perspectiva diferente.

Ordena de mayor a menor tus miedos, asignándoles un valor del 1 (valor mínimo) al 5 (valor máximo) el miedo más elevado. Luego reflexiona qué alternativas tienes para afrontar cada miedo, piensa anteriormente que recursos pusiste en práctica para resolver otras crisis. Genera una lluvia de ideas con todas las posibles soluciones que se te ocurran y empieza a poner en práctica las que consideres más pertinentes o se conecten más contigo emocionalmente.

Si lo consideras pide ayuda cuando lo necesites. Levantar la mano y expresar tus angustias, reconocer que necesitas ayuda del otro, fortalece tu red de apoyo. Además, identifica y define con claridad tus tensiones. Crea grupos con los compañeros que tengas más afinidad donde haya espacios para expresar todo lo que están sintiendo y pasa por sus mentes en estos momentos.

Si tú estás irritable, con miedo o te cuesta asumir la nueva situación, imagínate cómo se sienten los estudiantes. No está mal sentir miedo, no permitas que el temor bloquee tus áreas libres de conflicto. El miedo es natural frente a los cambios, pero recuerda que puede ser un motor que nos lleva a adaptarnos a nuevas circunstancias.

¿Cómo descubrir tu potencial en esta coyuntura?

Toma unos minutos para pensar, divide una hoja en dos partes doblándola de manera horizontal, en el lado izquierdo escribe todas las habilidades que tienes y luego reflexiona sobre qué nuevas habilidades te permitirán adquirir esta situación de coyuntura, escríbelas en el lado derecho. Por último, toma conciencia sobre cómo te sientes descubriendo o ratificando tus capacidades.

Te invitamos a resignificar la coyuntura como una oportunidad y un nuevo desafío que te está presentando la vida a nivel personal y profesional. Es la posibilidad de ver la vida desde otra perspectiva.



Cómo adaptarte a la tecnología Y NO Sucumbir EN EL INTENTO

Es el momento de pensar e identificar con los colegas con quienes más sientes confianza, qué herramientas, plataformas e ideas están utilizando ellos.

Busca consensos con tus compañeros sobre las maneras más prácticas y fáciles de brindar la clase no presencial. Definan herramientas en conjunto.

No te anticipes a qué vas a fallar o te va ir mal antes de intentarlo, disponte a escuchar soluciones y alternativas. Pide orientación de tus colegas y conversa con los estudiantes, pues ellos son una fuente de conocimientos.

Encuentra los beneficios de la situación y compártelos con los estudiantes

Piensa en las ventajas que tiene la virtualidad para ti como docente. Cómo esta experiencia te lleva a ser un profesional más integral.

Reflexiona sobre como la posibilidad de la virtualidad despliega tu creatividad y desafía tus propios límites. Míralo como salir de la zona de confort, piensa en qué nuevos retos te impone la no presencialidad en este momento, escríbelos y disponte con una actitud positiva.

Desarrolla tus clases, poniendo tu sello personal, recuerda que ya tienes los conocimientos, sólo hay que transmitirlos usando redes sociales y herramientas diferentes.

Adapta las guías y actividades considerando la virtualidad.



Como negociar y canjear fortalezas en esta situación



Identifica con claridad tus fortalezas y habilidades y negocia con otros profesores que se les facilite la tecnología y las nuevas herramientas virtuales, a cambio tú les ofreces apoyo y orientación en otros temas o aspectos en los que te destacas.

Apunta a promover relaciones gana – gana que los beneficien mutuamente desde tus talentos, fortalezas y las de tus colegas. En estos momentos de cambio no olvides que la unión hace la fuerza.

Tips

SÉ CREATIVO: Encuentra maneras de adoptar nuevas herramientas y opciones en la educación virtual.

DESAPRENDE: Identifica que creencias te están limitando, actúa con determinación y vigor.

SE PROACTIVO: Frente al cambio, deja huella en tus alumnos pues para todos implica una transición.

PERMITETE: Impactarte por otras visiones y manera de hacer las cosas, se flexible y abierto a otras posibilidades.

SÉ TU MISMO: Enfócate en lo que sabes hacer bien.

REINVÉNTATE: Cree en ti mismo, apaláncate en tu singularidad.

DISPONTE: El ímpetu y las ganas de lo que queremos se refleja en una buena energía y actitud.





DISFRUTA: Cada día te trae una aventura con tus estudiantes. ¡Que sean horas de un máximo placer!



RECUERDA: Las crisis es donde surgen las transformaciones. ¡Optimiza tu marco de oportunidades!



MANTENTE CONECTADO: Habla acerca de lo que sientes y comparte con tus colegas los avances y progresos en esta nueva etapa como docente.



COMPARTE VALOR: Cree en ti mismo, explora y descubre nuevas posibilidades y ofrece el valor a los demás.

¡Clase no presencial!

Te presentamos algunas recomendaciones para que sea una buena experiencia

Prepárate antes



Adecua el espacio y verifica que esté libre de ruidos e interferencias.



Valida las condiciones de audio, sonido y cámara de tu computador.



Estudia la herramienta que vas a utilizar durante la clase. Explora las funcionalidades como compartir pantalla, archivos, pizarra, entre otros.



Pon en marcha tu curiosidad, explora otras alternativas que brinda la no presencialidad.



Prepara los videos y actividades con las que te vas a apoyar en la clase. Mantenlos disponibles.



Se creativo y lúdico con el contenido que vas a desarrollar.



Considera estilos de aprendizaje de los estudiantes; diversifica con videos, lectura, imágenes y presentaciones.



Durante la clase

Transmita confianza y seguridad.

Promueva un ambiente positivo y ameno.

Defina las reglas de juego.

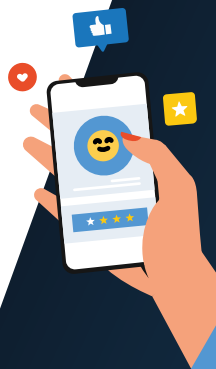
Promueva pausas activas y cultive una comunicación cercana; utilice el buen humor, esto renueva la energía y los reconecta.

Practica una escucha activa frente a las opiniones, dudas y apreciaciones de los estudiantes.

Promueva la participación de los estudiantes, muestre apertura y flexibilidad hacia las intervenciones que realizan.

Toma ventaja y graba la clase para que sea usada posteriormente por los estudiantes.

Busca una estrategia evaluativa que te permita integrar las habilidades y conocimientos de los estudiantes.



Cierre de la sesión

Agradezca la participación, disposición y puntualidad de todos y establezca con claridad los compromisos para el próximo encuentro.

Retroalimenta tus clases con las opiniones de los estudiantes, revisa buenas prácticas, además de temas que se te dificultan y plantea opciones para superarlas.

Reconoce tus fortalezas identificando aquello que te generó un buen resultado y lo que no fue tan efectivo para fortalecerlo.

Establezca horarios y medios de comunicación para resolver inquietudes o consultas.

Indaga sobre expectativas, temores y lleguen a acuerdos.



Se supone que los desafíos de la vida no están para paralizarte; están para ayudarte a descubrir quién eres.

Bernice Johnson Reagon

**Voluntariado
EAFIT Social**

