

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO DESDE LA FORMACIÓN EN HABILIDADES PARA LA VIDA,
IMPARTIDAS POR LAS PROFESIONALES EN FORMACIÓN, A LOS ESTUDIANTES DEL LICEO FEMENINO
MERCEDES NARIÑO

CASTRO GUAMANGA LEIDY JOHANA

LOAIZA RODA NURY JOHANNA

Documento resultado de sistematización de aprendizajes de la práctica profesional para optar por
el título de PSICÓLOGO

Director: DANIEL ANDRES VELASQUEZ MANTILLA

Grado académico Decimo semestre

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO DESDE LA FORMACIÓN EN HABILIDADES PARA LA VIDA,
IMPARTIDAS POR LAS PROFESIONALES EN FORMACIÓN, A LOS ESTUDIANTES DEL LICEO FEMENINO
MERCEDES NARIÑO

Sub-línea de investigación: PSICOLOGÍA Y DESARROLLO HUMANO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

Contenido

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	6
DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO	10
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA OBJETO DE INTERVENCIÓN	13
OBJETIVOS	17
Objetivo general de la intervención	17
Objetivos específicos	17
OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN	18
OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN	18
EJE DE SISTEMATIZACIÓN	18
SOPORTE TEÓRICO DE LA EXPERIENCIA	19
METODOLOGÍA	27
Sistematización de experiencias	27
TÉCNICAS PARA LA RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA	28
TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	32
RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA	33
ANÁLISIS CRÍTICO DE LA EXPERIENCIA	45
CONCLUSIONES: Aprendizajes adquiridos	46
REFERENCIAS	48

RESUMEN

Esta sistematización radica en las intervenciones psicoeducativas, las cuales se llevan a cabo semana a semana con los estudiantes y docentes, con el fin de fortalecer las habilidades para la vida que les permiten crecer en su vida personal desde lo cognitivo, social-interpersonal, manejo de comunicación asertiva, inteligencia emocional y resolución de conflictos entre otros.

El proceso de construcción de la experiencia se manejó con una población de extra edad y vulnerable del colegio Liceo femenino Mercedes Nariño, se realizó de manera virtual fortaleciendo las habilidades para la vida con ayuda de las intervenciones realizadas en el ciclo 6, adicional a esto se buscó asimilar la capacidad de adaptación al cambio de aislamiento que trajo la pandemia. De acuerdo con el proceso se obtuvo diferente información para la reconstrucción de esta experiencia durante estos meses de práctica profesional.

Palabras Clave: Sistematización, cambio, adaptación, pandemia, COVID, tecnología, capacidad, aislamiento, educación, habilidades para la vida.

INTRODUCCIÓN

La sistematización de la práctica es el desarrollo e investigación de una situación o proceso vivido con el objetivo de documentar la evolución, en este caso se trabajará desde la intervención psicoeducativa virtual que fortalezca las habilidades para la vida de las estudiantes del colegio Mercedes Nariño.

Se inicia la sistematización partiendo de la emergencia sanitaria que se está viviendo a nivel mundial (COVID 19) y cómo esto ha cambiado la normalidad de todos los seres humanos, en los lugares de trabajo, universidad, colegio, aeropuertos entre otro, de acuerdo con lo anterior el ser humano se ha visto obligado a reinventarse e incluso a hacer uso de herramientas que no era vistas anteriormente, en este caso podemos hablar de las herramientas tecnológicas, los cuales en este momento se han convertido en un todo de la comunicación, es importante aclarar que para alguno se les facilita y otros no tanto el manejo de dichos elementos.

Por lo anterior se busca contextualizar el proceso que ha tenido que vivir los estudiantes del liceo Femenino Mercedes Nariño en el uso de estas herramientas virtuales para fortalecer las habilidades de vida.

De acuerdo con las intervenciones psicoeducativas que se han implementado en los estudiantes de aceleración, se han notado algunas situaciones imprevistas por falta de conocimiento tecnológico y económicos, la población cuenta con un estrato socioeconómico bajo, ya que son familias desplazadas por el conflicto armado, distintas etnias indígenas y deserción escolar, que les ha dado menos posibilidades laborales.

JUSTIFICACIÓN

La pandemia cambió al mundo, para ese tiempo estábamos con muchas incertidumbres debido a que nuestros objetivos trazados, habían tomado un rumbo diferente; iniciando con las prácticas se tenía mentalizado aplicar todo lo aprendido en las aulas, en un lugar físico y tener contacto con personas, se escuchaban muchos rumores, de si realizar las prácticas o aplazar ¿y donde se quedaba todo? Cuando recibimos la noticia de que nuestras prácticas las íbamos a desarrollar virtual en un colegio femenino, se presentaron muchas preguntas, incluso emociones de ansiedad y felicidad, cómo sería afrontar esta nueva situación que golpea al mundo entero y que por la misma situación conlleva a tomar nuevas medidas estrictas para continuar la escolaridad, teniendo en cuenta que la educación tradicional tiene un carácter rígido e inflexible; se da la posibilidad ante la situación, de continuar desde la virtualidad allí los estudiantes tendrán situaciones más amplias y flexibles que los obligan no solo a recolectar contenido sino a procesarlo y buscarle una utilidad práctica, de esta manera el colegio inicia un plan remoto de virtualidad.

En la primera semana en el colegio, se inició con reuniones de inducción por zoom, también nos hicieron entrega de los cursos a los cuales se iban a realizar las intervenciones y talleres, el primer sábado, unas compañeras practicantes, nos hicieron acompañamiento y nos enseñaron la metodología, cuando ingresamos, nos sorprendimos porque la población no eran niñas o adolescentes sino adultos, sin embargo sentimos una gran felicidad al salir de la primera intervención, ya que para nosotras era oportuno crecer en nuestras prácticas y aprender de ellos, conocer sus necesidades más de fondo, también al visualizar y compartir con personas de distintas edades se volvía un reto, porque ellos tienen distintos procesos de formación académica y pensamientos por su edad, distinguiendo que estas personas tienen retos con la vida y van aprendiendo nuevas cosas, de esa manera van superándose tanto intelectual como académicamente, se puede notar la buena energía de querer aprender y colaborar con nuestro proceso de prácticas. Al mismo tiempo la participación y recibimiento tanto del tema, como de nosotras.

Desde ese momento empezamos a darle luz a nuestras prácticas y al proyecto que queríamos implementar, ya que se da inició con las prácticas virtuales, precisamente por lo que surgió ante la pandemia, en el momento que el gobierno toma la determinación de cerrar las instituciones educativas y cuidar de la salud de los que hacen parte de allí, el colegio busca la alternativa de continuar con las clases de manera virtual, es por ello que nos acomodamos a este nuevo ingreso, nos acogemos a esta nueva modalidad para implementar estrategias que se pudieran emplear en cada intervención, la intención desde el primer momento con los estudiantes fue aprender de ellos y aportarles nuestros conocimientos, después de ello el panorama fue cambiando, incluso se fueron muchas dudas para realizar las prácticas virtuales, nos pudimos dar cuenta que podíamos aprender más, ya que era un total reto para sacar a flote las prácticas, quien más se daba ese lujo de tener prácticas virtuales, !!solo nosotras!!, tener la posibilidad que el lugar de práctica se arriesgara a seguir con su plan educativo y aceptarnos como practicantes.

Al transcurrir el tiempo nos familiarizamos con nuestro curso asignado el ciclo 6, una población vulnerable (personas de diferentes edades con un perfil socioeconómico bajo), adicional a esto pensamos en la población ya que, el uso de la tecnología era algo innovador y un poco difícil para ellos, si para nosotras era complejo, no nos podíamos imaginar, ¿cómo sería para ellos?, tanto para el manejo de la tecnología, como la conectividad, debido a que es complicado por la señal, o la posibilidad de pagar alguna red para acceder al wifi ,si se les dificulta tener lo del bus para llegar al colegio ¿cómo sería para pagar un servicio de internet?.

Este no era solo el aspecto que rondaba en nuestro pensamiento, también desde lo educativo, pensamos en ¿cómo sería para lograr la atención y la concentración de los estudiantes?; si era difícil tener la concentración en un aula física ¿cómo sería virtual?; el control y manejo de sus emociones no era tarea fácil, ya que se encontraban encerrados teniendo contacto con la luz de una pantalla de celular o de un computador, presentando inconvenientes al momento de manipular estas herramientas nuevas para ellos, y añadiendo los demás problemas que se presentan en el día a día, tales como aspectos económicos, laborales, familiares entre otros, todo esto podría desencadenar inconvenientes

académicos , por lo cual decidimos, ejecutar el proyecto con el tema de habilidades para la vida, aplicando diferentes actividades y logrando fortalecer las dificultades que se han presentado debido a la situación actual, con estas intervenciones se logra interactuar y conocer más de ellos.

Además, nos permitió observar que por lo poco que nos cuentan, han tenido que recorrer una vida con muchos problemas como ser desplazados por la violencia y tener que dejar lo que tanto les ha costado, al llegar a un lugar y volver a iniciar , y no poder conseguir un trabajo por la edad, por antecedentes y buscar alternativas de trabajo sexual, desplazamiento de sus tierras o por un momento de desesperación cometer errores que los llevaron a la cárcel y a pesar de todo esto querer seguir luchando y no rendirse, no dejarse atemorizar por las tecnologías.

El colegio Liceo Femenino, inicio con este proyecto al brindar la posibilidad a personas vulnerables y con pocas posibilidades de adquirir certificado de estudio, este proyecto lleva más de 10 años, donde se ha ganado diferentes reconocimientos por la gestión que se realiza allí, la institución ha propuesto proyectos en los cuales se ha evidenciado éxito, indudablemente el nuevo cambio de la realidad no sería nada fácil, sin embargo ha manejado protocolos para continuar de manera virtual desde lo académico y administrativo, manteniendo así el ingreso, adaptándose a la nueva inmersión educativa. Todo con el fin de garantizar el aprendizaje y el ingreso a la población vulnerable a las diferentes clases, se inició con un plan piloto de entrega de algunos equipos de cómputo, que hacen parte del colegio y así continuar la implementación de talleres desde orientación, teniendo buena acogida y presentado al paso de los días un número representativo de estudiantes asistentes. De esta forma el colegio sigue en pro de mejorar cada herramienta virtual de acceso, inicialmente se ingresaba por zoom y al haber varias dificultades, implementaron los ingresos por la aplicación Teams, hoy en día el colegio sigue en los ajustes y apoyos a los estudiantes y practicantes para el funcionamiento continuo.

“Frente al tema central de nuestras intervenciones, “Habilidades para la vida” tomamos como referente a la OMS ya que plantea en 1993 la Iniciativa Internacional para

la Educación en las Escuelas de Habilidades para la Vida (Life Skills Education in Schools), con el propósito de difundir la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales consideradas importantes en la promoción de la competencia psicosocial de la gente joven, y a las que llamó “habilidades para la vida”. Las diez habilidades que propuso fueron: toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación efectiva, relaciones interpersonales, autoconocimiento, empatía, manejo de emociones y manejo del estrés.

La iniciativa de la OMS se fundamentó en dos aspectos principales. En primer lugar, en la importancia que tiene la competencia psicosocial en la promoción de la salud, en términos del bienestar físico, mental y social de las personas. En segundo lugar, en que, como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de los últimos años, no puede asumirse que el aprendizaje espontáneo de las destrezas psicosociales que realizan los niños y las niñas de hoy sea suficiente, por lo que propuso que la enseñanza de las diez habilidades tuviera un lugar específico en el contexto de la educación formal.” (OPS,2001).

Teniendo en cuenta lo que plantea la OMS y al verlo adecuado a las intervenciones con ciclo 6, se despierta el interés de ejecutarlo con los estudiantes mencionados anteriormente, ya que es una población de varias edades “aceleración” en los cuales se veía la necesidad de fortalecer cada una de estas 10 habilidades, precisamente la situación del Covid hace que se pierda o se debiliten estas habilidades que hacen parte de nuestra vida.

DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

El colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño fue fundado hace 104 años por el señor Diego Garzón que era el párroco del barrio las cruces, inicialmente el nombre con el que fue fundado era ‘Sindicato de la aguja, artes y oficios’, en un lugar del centro de la ciudad y su primera directora fue la señora Mercedes Aragón, después de un tiempo cambia su nombre a la ‘Escuela superior de artes y oficios para señoritas’. En 1960, por el decreto 778 del 18 de junio, asume el nombre Mercedes Nariño, en homenaje a la familia Nariño que durante décadas acompañó y apoyó a la institución. En el año 2001, adopta el nombre de Institución Educativa Distrital Liceo Mercedes Nariño como se conoce hasta la actualidad, el cual se encuentra ubicado en la localidad de Rafael Uribe Uribe,

Actualmente el señor Erick Ariza es el rector del colegio, su trayectoria en la educación ha sido por 40 años, enfocándose en la población perteneciente al antiguo proceso de paz, desmovilizados, trabajadoras sexuales, personas que estuvieron privadas de la libertad, habitante de calle, entre otros. Debido a esto se creó hace 10 años un proyecto transversal llamado Thalita Cumi coordinado por la psicóloga Omary Reyes, el cual nace desde la necesidad de crear estrategias a mayor nivel que se puedan abordar desde la escuela y que es un soporte viable para la intervención y prevención de las problemáticas de las estudiantes. Opera en contra jornada para las estudiantes consideradas en alto riesgo por las incidencias psicosociales de su entorno. De esta manera se ve la incursión del psicólogo desde los enfoques social, educativo y organizacional.

Para este nuevo año se proyectaban retos de nuevos cambios para la institución, pero de un momento a otro, se tomó un rumbo incierto. Los primeros meses del año 2020 se caminaba por los pasillo del colegio se escuchaban las risas, los juegos de los estudiantes, el corre, corre de los docentes, incluso de las orientadores a cambio de clases y como en un cambio de luces de semáforo, o un parpadeo ya nada de eso era igual, la institución por órdenes de presidencia había tenido que cerrar las instalaciones debido al COVID 19; un virus que sin poderlo ver se estaba adueñando de todo y todos, a pesar de las incertidumbres e inseguridades el colegio debe preparar nuevas alternativas de aprendizaje

y uso masivo de equipos de tecnología para ingresar de manera virtual y continuar su parte educativa. a pesar de que ya no era posible pisar esos lindos y llamativos pasillos, salones; se podía hacer de otra manera, visitar esas lindas y hermosas instalaciones por medio de fotografías, y todo gracias a la tecnología. ¿qué sería de nosotros sin las tecnologías? Gracias a esto se podía tener más cerca el colegio de una forma que no se imaginaba, pero se podía observar.

El colegio tuvo que asumir el liderazgo y crear nuevas estrategias para que los estudiantes, docentes y demás participantes administrativos, pudieran comenzar a navegar en esta crisis. Por su parte, los profesores tomaron estas estrategias y comenzaron a mejorarlas y adaptarlas a medida que sus implementaciones les revelaban nuevas necesidades, por último, el estudiante está enfrentándose a retos nuevos que lo potencializan al mejorar en sus habilidades socioemocionales. debido a las diferentes situaciones que cada uno ha enfrentado para continuar con sus retos académicos.

Infortunadas de nosotras no poder conocer las instalaciones del colegio y conocer cada anécdota o historia que se esconde en las instalaciones, salones, pasillos y zonas de recreación del liceo, a pesar de eso lo conocemos por medio de fotografías y escuchamos esas anécdotas más de cerca debido a lo que nos alcanzan a contar los estudiantes en las interacciones que se logran realizar los sábados, a pesar de todo esto nos sentimos tan familiarizadas con el lugar.

Afortunados todos, por la cuarentena estricta o aislamiento social debido a la pandemia empezamos a darle valor a muchas cosas, a valorar las familias, incluso valorar estar solos, a extrañar esa rutina que en algún momento cansaba ¿quién lo diría?, pero todo eso paso, aprendimos a convivir y traer el colegio a casa a combatir esas tecnologías y a tener la capacidad de adaptarnos al cambio.

Por tanto, parece ser el momento de apropiar nuevos conocimientos y destrezas con apoyo de tecnología donde el estudiante puede interactuar con los profesores (tutores) por medio de Internet. El ritmo acelerado del cambio en la ciencia y la ingeniería debido a los avances de la tecnología y de los retos que se plantean, hacen que se requiera altos niveles

de ingenio y adaptabilidad para complementar un fuerte conocimiento del dominio y la excelencia técnica en el aprendizaje (Litzinger, Lattuca, Hadgraft, & Newstetter, 2019).

Hoy en día el colegio enfrentó el reto de la pandemia COVID 19, la cual les llevó a pensar y rediseñar nuevas estrategias de educación y acompañamiento psicológico para cada estudiante, creando nuevas formas de acceso virtual.

De esta forma los estudiantes y docentes inician su adaptación a la situación vivida en el momento, aceptando retos, como el manejo de equipos tecnológicos, y aplicaciones desde la virtualidad, para continuar su cotidianidad educativa. Al paso del tiempo se ha logrado esta adaptación dándole seguridad a los estudiantes, equipo docente y grupo interdisciplinario del colegio. El área de profesionales en formación está liderando, formando y brindando espacios de escucha a los estudiantes con el objetivo de fortalecer las dificultades presentadas al impacto del cambio que trajo la pandemia a nivel mundial.

De esta manera juega un papel importante las habilidades para la vida tal como lo menciona, Ginzburg (2012) puntualiza las destrezas psicosociales que les facilitan a las personas aprender a vivir y así contribuir para que el ser humano enfrente en forma efectiva los retos de la vida (Mangrulkar, Vince y Posner, 2001; Oliva, Ríos, Antolín, Parra, Hernando y Pertegal, 2010).

Pero quien dice que todo esto es malo, al contrario, todo esto nos ayudó a entender, aprender, conocer, ahora las instalaciones tomaron un descanso y respiro las zonas verdes cada vez están más lindas que nunca, en espera de un pronto regreso de los estudiantes para que puedan observar lo hermoso de sus instituciones.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA OBJETO DE INTERVENCIÓN

Se da inicio con las clases virtuales, las intervenciones y talleres por parte de orientación y psicología, el 24 de mayo del 2020, nos enfrentamos a nuestro primer taller de psicología y a la presentación a los estudiantes y profesores directores de grupo, el hecho de realizarlo, de manera virtual genera en nosotras expectativas y ansiedad ya que era algo nuevo, sin embargo el psicólogo practicante encargado ese día, nos permite familiarizarnos y tener un corto contacto con el ciclo 6, realizamos una pequeña intervención dando la reflexión del tema visto, esto nos permitió empezar a visualizar a lo que nos íbamos a enfrentar, de la misma manera se realiza el ejercicio en el segundo ingreso de los sábados, cada vez, tomamos más confianza y venían ideas a nuestra mente del tema del proyecto para compartir con este ciclo.

De esta manera ya nuestro proceso había arrancado, queríamos dar lo mejor de nosotras nos reunimos con anticipación para empezar a crear las actividades didácticas para cada intervención, lo cual decidimos categorizar las habilidades como lo propuso la OMS empezamos por habilidades cognitivas las cuales se constituyen de la siguiente manera: auto reconocimiento, resolución de conflictos, toma de decisiones, pensamiento crítico y pensamiento creativo, ya organizando estas habilidad nos daba la posibilidad que crear actividades de reflexión y conocimiento para los estudiantes, en la segunda fase se estableció habilidades emocionales en las cuales se destaca lo siguiente; empatía, expresión emocional y control de emociones con estas actividades se pudieron conocer diferentes situaciones vividas por los estudiantes, no se podía indagar a fondo debido al poco tiempo establecido por el colegio, para terminar con la fase encontramos habilidades sociales, el cual aporta mucho para lo que estábamos viendo de esta manera se dan diferentes estrategias para tener una comunicación asertiva, relaciones interpersonales y por último el manejo de problemas y conflictos, en estos puntos se pudieron conocer eventos que más adelante se cuenta por los estudiantes.

Teniendo la responsabilidad de hacer lo mejor, hacíamos la lectura de la población, en cuanto a necesidades y la mejor manera de captar su atención, realizamos cada una de

las intervenciones de manera creativa, por medio de actividades de pensamiento, interactivas, con videos y juegos en línea.

Junto con las compañeras de práctica seguimos en la búsqueda del tema a abordar, teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes y la implementación desde la virtualidad, todo con el fin de buscar herramientas de acomodación y buena recepción del mensaje que se desea impartir, llegando a un consenso y se decide trabajar sobre el tema de las Habilidades para la vida teniendo en cuenta la OMS de 1993 como respaldo teórico y de investigación, llegamos al acuerdo de trabajar cada habilidad de la vida en cada intervención es decir cada sábado, desglosando el tema por las categorías, como la cognitiva, social y emocional.

Al cuarto sábado iniciamos realizando nuestra segunda intervención, implementando el proyecto sobre habilidades para la vida, la población está muy dispuesta, aunque a los docentes se les olvida darnos el paso y debemos esperar más de lo normal en tiempo, este sábado se realiza un pretest de conocimientos previos y se realiza una pequeña explicación de los que vamos a implementar, esta intervención termina con éxito y con aprendizajes del uso de la herramienta zoom tanto de los estudiantes como de nosotras.

Al paso de cada intervención y de acuerdo a las actividades didácticas, los estudiantes nos cuentan experiencias que ha vivido en su vida, por ejemplo una estudiante nos cuenta que su vida ha sido muy difícil, ya que fue expulsada de su tierra, con sus niños pequeños y sin oportunidades económicas, al llegar a Bogotá se encuentra con situaciones fuertes, como humillaciones, hambre, no tener un lugar para vivir con sus hijos, entre otras, nos cuenta que su estadía inicia en una pieza y ella consigue un trabajo como empleada del servicio, no era para ella fácil ya que debía dejar a sus hijos solos por el lapso de tiempo laboral, en cuestión del primer mes una familiar que también debe llegar a Bogotá, empieza a colaborar con el cuidado de los niños, al paso del tiempo la persona con la que ella trabajaba le sube un poco más el sueldo y le permite llevar comida que preparaba allí, la cosas iban mejorando!!!.

Esta estudiante con anhelos de crecer y salir adelante toma la decisión de buscar un lugar donde estudiar, ya que ella solo había podido hacer hasta 3 de primaria, llega al Liceo Femenino donde le abren las puertas y continúa con su escolaridad, la situación tomó un rumbo positivo!!! para nosotras es una gran lección de vida ya que de la estudiante a la que referimos en este escrito es una señora de aproximadamente 60 años, ella lo decía “nunca es tarde para volver a empezar” “ todo está en el querer salir adelante”, esto nos lleva a replantear cosas de nuestra vida y no dejarnos apabullar por las situaciones difíciles que se presentan. “Si ella pudo en situaciones críticas, porque nosotras no podremos sacar adelante estas prácticas virtuales”, esta historia de vida, nos impulsa a poner más amor y calidad a cada una de las intervenciones. Y esta no es la única historia de vida que nos da lecciones, al paso de cada intervención y dando el tema planteado, algunos estudiantes se dan la posibilidad de contar cómo se han adaptado al cambio no solo por la nueva educación virtual, sino también en medio de sus experiencias diarias.

En uno de nuestros ingresos un docente del ciclo, nos dice que le llama la atención y es de su agrado las actividades que realizamos, nos invita a realizar este mismo ejercicio en el colegio Virginia Gutierrez de Pineda en suba esto nos llena de felicidad y tranquilidad ya que en este proceso no solo los estudiantes aprenden, fortalecen sus habilidades sociales sino también los docentes ven el trabajo que realizamos, infortunadamente no se llega a ningún acuerdo con el docente ya que nosotras debíamos contar con la aprobación de la docente y coordinadora de práctica, ellas nos dan su respaldo, sin embargo se da una espera para poder dar la posibilidad a otros practicantes de la universidad, pasada una semana el tema queda allí en standby...

Ha pasado y por parte del colegio se da un cambio para ingresar a la plataforma Teams, precisamente lo que se pretende es mejorar la calidad de ingreso, el orden en cada clase y la adaptación a una nueva plataforma, nuevamente llega la incertidumbre por parte de nosotras ya que, en experiencias pasadas, esta aplicación no nos ha permitido compartir imágenes, videos y diapositivas. En días pasados debíamos ingresar a esta nueva plataforma

para realizar nuestra intervención, teníamos mucha ansiedad debido a los antecedentes que se tenían respecto a este medio, iniciamos con nuestras actividades y todo estaba fluyendo excelente, cuando se quiera dar el cierre de la intervención se presentó un problema de internet por el cual una de nosotras salió de la reunión inesperadamente la cual era responsable de proyectar la presentación, a pesar de esto se logró retomar el tema y se pudo realizar el cierre con éxito.

Para todos es un reto grande empezar a darle manejo a estas plataformas y adaptarnos a cada una de ellas. Pero depende de nosotros empezar a convivir y buscar las diferentes alternativas y soluciones de este cambio que trajo la pandemia.

Aunque no todo ha sido fácil y en el camino se han presentado algunas circunstancias que nos han llevado a pensar y actuar profesionalmente, una de ellas es la salida de nuestra coordinadora de práctica, que de todas las maneras nos daba su apoyo constante y nos enseñaba a tener más experiencia y confianza en el ingreso de cada taller o intervención, esta situación llevó a que llegara una persona nueva docente del colegio, que tomó la coordinación de las prácticas y que por su tono de voz y manejo interpersonal con los practicantes, ha hecho que sea un poco tedioso ingresar al ciclo, ya que en algunas oportunidades ha ingresado a las intervenciones y nos ha hecho terminar o callar en presencia de los estudiantes y docentes.

Al paso del tiempo la experiencia va tomando un rumbo distinto y nos ha permitido aprender de ello.

OBJETIVOS

Objetivo general de la intervención

Diseñar una intervención psicoeducativa que fortalezca las habilidades para la vida de las estudiantes del colegio Mercedes Nariño.

Objetivos específicos

Definir las variables que intervienen en el proceso de desarrollo de habilidades para la vida.

Establecer un medio comunicación mediado por TIC para el desarrollar el proyecto de habilidades para la vida.

Implementar estrategias de comportamentales para fortalecer las habilidades en las estudiantes del liceo femenino

OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN

Comprender la capacidad de adaptación al cambio, a través de los procesos de intervención formativos, realizados por las profesionales en el marco de la práctica profesional.

Entender los procesos de adaptación al cambio de los estudiantes del ciclo 6, en el marco de las intervenciones realizadas por parte de las practicantes profesionales.

Conocer las capacidades de adaptación al cambio en el colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño, frente al proyecto de práctica en habilidades para la vida por medio de intervenciones virtuales.

OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN

Práctica Profesional para los estudiantes del ciclo 6 en el colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño, implementando las habilidades para la vida, teniendo como referente la OMS desde las categorías cognitivo, social y emocional.

EJE DE SISTEMATIZACIÓN

Capacidad de adaptación al cambio desde la formación en habilidades para la vida, impartidas por las profesionales en formación, a los estudiantes del Liceo Femenino Mercedes Nariño.

SOPORTE TEÓRICO DE LA EXPERIENCIA

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, respecto al tema de habilidades para la vida y lo que se deseaba compartir con el ciclo 6, se indaga sobre algunas definiciones de interés sobre el tema, todo con el fin de conocer más de fondo lo que algunos autores o teóricos nos refieren, conceptualizan, nos dan soporte y fuerza a la experiencia, en el siguiente apartado veremos la definición de habilidades para la vida y cuáles son las categorías desglosadas por cada una de ellas, capacidad de adaptación al cambio, educación en adultos (aceleración, modelos flexibles,) y el concepto de sistematización de experiencias.

Habilidades para la vida

De acuerdo a la situación vivida actualmente se podría definir las habilidades para la vida, como un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones con mayor seguridad, comunicarse de manera efectiva y asertiva, también al desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos.

De esta forma se implementa como tema central para el ciclo 6, fortalecer las habilidades sociales, cognitivas y emocionales, que permita a este grupo de estudiantes manejar el control de sus experiencias contribuyendo a una vida saludable y productiva, teniendo en cuenta que los tiempos actuales han sido difíciles a causa de la pandemia.

De esta manera se puede contribuir al desarrollo saludable, fortaleciendo cada factor protector, empleando la adopción de conductas positivas que promueven el desarrollo de acciones de defensa comunes a diversos problemas psicosociales y que facilitan a los estudiantes manejar el afrontamiento de diversas situaciones frente a las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria, teniendo en cuenta los factores relevantes en el desarrollo de adaptación social y emocional, como la autoestima y la salud mental en general.

Para esta experiencia de sistematización, fue de gran importancia, tener en cuenta lo que nos aporta la OMS respecto a las habilidades para la vida, las cuales permiten enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida, la adquisición y aplicación de herramientas específicas que nos permitirán ser responsables de acciones propias, llevando al autocuidado y la relación de manera asertiva.

De acuerdo a lo anterior la organización panamericana de la salud, establece la teoría del desarrollo humano, en las cuales han identificado tres categorías clave de habilidades para la vida:

1. Habilidades sociales o interpersonales.
2. Habilidades cognitivas
3. Habilidades para enfrentar emociones.

A su vez, en el ciclo 6 se han ejecutado intervenciones psicoeducativas, precisamente adoptando cada una de estas categorías y que nos han permitido llevar un hilo conductor para el fortalecimiento de cada una de ellas.

Con respecto a cada categoría mencionada anteriormente, se desglosa para dar claridad a lo que significa cada una.

Habilidades interpersonales y para la comunicación (Sociales)

Partiendo que esta categoría está estrechamente relacionada con los factores sociales, desde las relaciones interpersonales, la empatía y la comunicación efectiva o asertiva, las cuales son consideradas esenciales para la promoción de la competencia psicosocial.

Esta habilidad, nos muestra como desde la percepción social del ser humano, permite la integración de procesos mentales en la interacción de los sujetos, una muestra de ellos es lo que se vivencia con el ciclo 6 desde el trabajo interactivo en cada intervención poniendo en marcha esta categoría social. Al mismo tiempo, cada experiencia, conduce a una satisfacción personal e impersonal, donde se definen las habilidades sociales como un

conjunto de comportamientos aprendidos, que nos facilitan la consecución de refuerzos en situaciones de interacción y comunicación para ampliar las relaciones interpersonales mediante la mejora de la comprensión mutua.

Según Benavides(2014), nos menciona que las personas desde su actuar, expresan adecuadamente sus ideas, sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones del otro de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven problemas inmediatos de la situación, minimizando la probabilidad de futuros problemas, el interés por adquirir y desarrollar las habilidades sociales que deberían estar presente en los proyectos de desarrollo personal y profesional y es importante mencionar que la familia es un factor primordial donde se producen los primeros intercambios de conducta social y afectiva, valores y de creencias. Flores Mamani, Emilio, Garcia Tejada, Mario Luis, Calsina Ponce, Wilber Cesar, & Yapuchura Sayco, Angelica. et al.(2016).

Habilidades para la toma de decisiones

En esta habilidad los seres humanos nos enfrentamos a procesos más complejos que determinan las fases de acción que sigue el individuo para alcanzar determinados objetivos.

De acuerdo con la teoría social cognitiva de Bandura, (1997). La motivación humana y la conducta están regulados por el pensamiento, también las creencias de eficacia influyen en los pensamientos de las personas (auto estimulantes y auto desvalorización), en su grado de optimismo o pesimismo, en los cursos de acción que ellas eligen para lograr las metas que se plantean para sí mismas y en su compromiso con estas metas. Un alto sentido de eficacia facilita el procesamiento de información y el desempeño cognitivo en distintos contextos, incluyendo la toma de decisiones y el logro académico.

En la vida cotidiana se presentan diferentes situaciones, las cuales nos llevan a tomar decisiones, ya sean a nivel laboral, familiar, educativo entre otras, donde se razona y se juega el papel de tomar una correcta o incorrecta decisión. Tal como lo explica Simón (1982), la toma de decisiones racional consiste en resolver los problemas escogiendo la alternativa más adecuada de entre las disponibles, la decisión será más correcta cuanto más

probable sea conseguir el efecto deseado y más eficiente resulte. Este autor dividió el proceso de toma de decisiones racional en tres pasos. En primer lugar, se identifican todas las alternativas posibles; después se analizan los resultados que se obtendrían con cada una y finalmente se escoge la solución más adecuada comparando la eficacia y la eficiencia de cada una de las opciones disponibles.

Pensamiento crítico (Cognitivo).

Las habilidades cognitivas son transformaciones mentales que se presentan y se van desarrollando desde la niñez, nos preparan para recibir, seleccionar, procesar, almacenar y recuperar la información que necesitamos relacionarnos con el mundo, también se relaciona con el analizar y evaluar la consistencia de los razonamientos, dicha evaluación puede realizarse a través de la observación, la experiencia, el razonamiento, tal como lo explica Piaget (1987).

Visto desde esta perspectiva, el ambiente social tiene una fuerte influencia sobre la estructura del pensamiento propio y las habilidades cognitivas pueden enriquecerse por interacciones más extensas, estructuradas y de mayor calidad con otros individuos.

Los modelos de cognición social exploran la forma en que la cognición interactúa en el contexto de familia/pares y las creencias/valores existentes para afectar los resultados conductuales. El modelo de “hábitos de pensamiento” es uno de los modelos de cognición social, aplicado especialmente para modificar conductas agresivas. Las intervenciones tratan sobre el contenido del pensamiento del individuo (al modificar creencias que apoyan la violencia), el proceso de los pensamientos (al desarrollar habilidades para la solución de problemas sociales) y el estilo de pensamiento (al controlar el proceso impulsivo del pensamiento). El ambiente social tiene una fuerte influencia sobre la estructura del pensamiento propio, y las habilidades cognitivas pueden enriquecerse por interacciones más extensas, estructuradas y de mayor calidad con otros individuos.

El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al permitir reconocer y evaluar los factores que influyen en actitudes y comportamientos y los

de los demás, la violencia, la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones.

Habilidades para afrontar situaciones y el manejo de sí mismo (Habilidades para el manejo de emociones y estrés)

Según los informes de la Organización Panamericana de la Salud (2001). Los jóvenes pueden convertirse en un regalo o en una carga para sus países, dependiendo de la capacidad de los gobiernos, comunidades y familias para desarrollar el potencial humano de esta generación. En esta sistematización de experiencias se describe un modelo cuyo objetivo es contribuir en forma efectiva a los programas de habilidades para la vida en el desarrollo saludable de los adolescentes y adultos del ciclo 6 del Liceo Femenino Mercedes Nariño.

Definido en forma amplia, un enfoque de habilidades para la vida desarrolla destreza, adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria. “Habilidades para la vida”. Primero como las habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía), Segundo habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación), y Tercero habilidades para manejar emociones, incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control.

Las teorías sobre el desarrollo humano y las conductas del adolescente establecen que estas habilidades específicas son componentes esenciales de un desarrollo saludable, y son habilidades que definen al ser humano con un tipo de carácter determinado.

Los programas efectivos ayudan a los jóvenes y adultos a desarrollar estas habilidades por medio de métodos de enseñanza interactivos que incluyen actuaciones, discusiones abiertas, ensayo de habilidades y actividades. El contenido informativo se incorpora en el programa con base en las tareas personales, sociales y de salud.

Capacidad de adaptación al cambio del ser humano

La adaptación muestra la lucha por la supervivencia del ser humano como bien explicó Darwin. La vida es cambio, todo fluye y nada permanece, vivimos sometidos a modificaciones constantes en el entorno familiar, laboral, y en la propia vida.

La situación por la cual estamos viviendo por todo el proceso de pandemia, cuarentena aislamiento, ha permitido que la tecnología sea una necesidad primordial y ha hecho también un cambio en el modo de pensar, de sentir y de actuar en los individuos. Hemos tenido que adaptarnos y aprender de esto que nos trajo el COVID, desde aprender a manipular un computador o un celular para poder ingresar a diferentes aplicaciones como meet, zoom, teams entre otras e ingresar a distintas reuniones virtuales, ya sean laborales, académicas o hasta con la misma familia, todos estos cambios nos han permitido vivenciar los pro y contra que conlleva dicha situación, todo ello se convirtió en una experiencia de conocimiento y de capacidad de adaptación.

Desde un enfoque psicológico, podríamos hablar de capacidad de adaptación como la plasticidad o potencial de la persona para proporcionar una respuesta adecuada a las exigencias del medio en cada momento, se habla de la capacidad intelectual y emocional de hacer frente a las demandas del entorno a partir de una conducta inteligente y adaptada a la situación. Sugranyes, M. (2017).

Todos los seres humanos tenemos la capacidad de asimilar diferentes situaciones que se presentan día a día tomando como referencia las habilidades emocionales, cognitivas y sociales con el fin de obtener un resultado adecuado a las problemáticas de la vida en este caso la pandemia (CORONAVIRUS), se cambiaron muchos planes pero a pesar de esto se logró a obtener la adaptación al cambio reforzando así todas las capacidades.

Esas capacidades que no teníamos muy bien definidas y que a todo este tema de la cuarentena se tuvo que experimentar como lo fue aprender desde un aula de clases desde casa a través de una pantalla, y adquirir nuevos conocimientos y recordar que somos capaces de adaptarnos a cualquier cambio ya sea tecnológico, educativo, entre otros.

Para la Corporación Colombia Digital (2012), la flexibilidad y la capacidad de adaptación, el saber aprender a aprender, la habilidad de navegar entre mares de información reconociendo lo que es confiable y útil, la percepción de sí mismo como un generador de conocimientos y no solamente como un consumidor de estos, la disposición a trabajar colectivamente en la resolución de un problema, serán mucho más importantes que la cantidad de datos que se puedan repetir de memoria. (Moreira-Segura, C., & Delgadillo-Espinoza, B. 2015, p.5).

"El estudio de la psicología humana ha demostrado que los seres humanos están dotados de cualidades, tanto cognitivas como del comportamiento, que les permiten afrontar con eficacia los eventos estresantes, es decir aquellas situaciones percibidas como excesivas para los recursos psicológicos que se poseen", explicó Nubia Bautista, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social.

Modelos flexibles

El colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño, nos permite involucrarnos desde la psicoeducación con el ciclo 6, a través de sus modelos flexibles con un grupo de estudiantes que están en grado 11 de aceleración. El colegio respondiendo a los desafíos de una institución Acreditada, y a lo contemplado en su horizonte misional ofrece educación desde los modelos educativos flexibles para diversas poblaciones excluidas del sistema educativo formal tales como Jóvenes en edad extraescolar entre 9 y 14 años, Jóvenes mayores de 14 a 17 años, adultos y mujeres sobrevivientes del conflicto armado colombiano.

Teniendo en cuenta lo que refiere el Ministerio de Educación Nacional a través de las secretarías de educación departamentales, distritales nos indica que los modelos flexibles son entidades territoriales certificadas con estrategias para ampliar la cobertura y propender por la permanencia, calidad, pertinencia y equidad del servicio público educativo, organizadas mediante un conjunto de insumos, procesos y resultados, con el fin de restituir el derecho fundamental a la educación de la población que se encuentra en situación de desplazamiento, víctima del conflicto, en extra edad escolar, o en condiciones

de alta vulnerabilidad, en lo que respecta a los niveles de educación Preescolar, Básica y Media.

Estos modelos son propuestas de educación formal que permiten atender a poblaciones diversas o en condiciones de vulnerabilidad, que presentan dificultades para participar en la oferta educativa tradicional (MEN). También nos indica que dichos programas van dirigidos a las personas que por diversas dificultades no han podido iniciar o han interrumpido sus estudios y que, alcanzando una edad superior para los rangos de estudio establecidos legalmente, han decidido estudiar.

En esta población se ha podido observar cómo en medio de distintas situaciones han podido retomar sus estudios y cómo la afrontan en medio de su entorno mediático, ya que en este caso el colegio les abrió la posibilidad de retomar algo que para ellos tal vez era lejano.

METODOLOGÍA

Sistematización de experiencias

El proceso de sistematización nos llevó a investigar e indagar cómo se realizaría esta documentación de relatos de una experiencia vivida en el colegio Femenino Mercedes Nariño y cómo se abordaría desde lo virtual, teniendo en cuenta que la adaptación al cambio en algunas oportunidades cuesta y más cuando no se conocen las personas con las que se va hacer el ejercicio psicoeducativo.

Inicialmente el asesor de sistematización nos comparte un documento donde se describe cómo se realizaría dicho aporte escrito, también contamos con la acertada asesoría del docente Daniel Velasquez, que con su conocimiento y experticia en este tipo de documentos nos ha orientado, dirigido y guiado en este proceso, llevándonos por un hilo conductor acertado y que al paso del tiempo no ha permitido visualizar lo que realmente queríamos contar en esta experiencia, en nuestra mente estaban muchos temas de elección, sin embargo, no encontrábamos con claridad lo que queríamos mostrar al lector de nuestra experiencia de sistematización, pero el profesor Daniel nos permitió caer en la cuenta de lo que realmente deseábamos contar, por medio de lecturas, evocación de actividades y vivencias, recolección de datos por medio de lo ya se venía trabajando con el ciclo 5 y 6, nos permite iniciar con este proceso donde teníamos claro el objetivo y el tema central.

Este ejercicio de investigación nos lleva a conocer que la sistematización de experiencias está vinculada estrechamente al concepto de experiencia, entendida como lo sucedido en la ejecución de un proyecto, en este caso la sistematización está enfocado en el proyecto de prácticas profesionales en la institución educativa Liceo Femenino Mercedes Nariño, se está trabajando con una población vulnerable, realizando diferentes intervenciones psicoeducativas fortaleciendo las habilidades para la vida en tiempo de pandemia y nuevos cambios forzados por la virtualidad y el manejo de la tecnología.

El proceso nos ha ayudado a conocer a experimentar y plantear una realidad que se está viviendo a causa de la pandemia y los nuevos retos que trajo, como lo son la virtualidad y el uso de la tecnología uso obligatorio debido a que no hay otra alternativa de comunicación y relacionarnos con el entorno, evitando así agrandar más el problema.

Retomando el aporte de Ghiso, (2006) se puede decir que la sistematización de experiencias, requiere de sujetos autónomos capaces de plantearse problemas, de aplicar sus saberes sin aferrarse a los conocimientos tradicionales, institucionales o previamente regulados un sujeto emancipado un sujeto capaz de construir un saber crítico, preparado para distanciarse de conceptos y planteamientos ciertos y supuestamente acabados.

Todo esto nos conlleva a recopilar datos de relevancia para este escrito, donde se conocerán algunas técnicas usadas para la recopilación de datos, que nos llevarán a conocer más de fondo el proceso de formación en cada intervención realizada.

TÉCNICAS PARA LA RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La sistematización se realiza en el Colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño, lugar donde se ejecuta la práctica profesional, el cual es el escenario donde se da la implementación del proyecto propuesto de Habilidades para la vida. En el proceso de construcción de dicho proyecto, se inicia realizando intervenciones para el ciclo 6 del grupo de sobrevivientes del conflicto armado, grupo comprendido en edades de 14 a 60 años de edad, provenientes de distintas partes del país, emigrantes que han padecido el desalojo de sus tierras, ser víctimas del conflicto armado, que en medio de cada situación han decidido retomar sus vidas, objetivos, metas y sobre todo las ganas de vivir por ellos y sus seres queridos, quienes los impulsan a tomar fuerzas y seguir adelante.

Frente a esta experiencia se realiza una proyección de ejecución en el trayecto de 7 meses, implementando distintas actividades virtuales y empleando metodologías y herramientas que nos permiten el desarrollo armónico e interactivo con los estudiantes de este ciclo, cada actividad es planeada con anterioridad, teniendo en cuenta las necesidades

de los estudiantes y lo que nosotras deseamos implementar. Fortaleciendo y desglosando una a una las habilidades, desde las categorías que se respaldan teóricamente desde la OMS 1993.

La recopilación de las evidencias de la experiencia se hace a través de fotografías, capturas

de pantalla, material pedagógico que cada sábado es compartido en la clase y la interacción que tenemos de sábado a sábado con los estudiantes, que de alguna manera nos permitieron aprender desde sus vivencias, opiniones y experiencias la cual nos permiten crecer desde nuestra formación profesional como personal.

Inicialmente se realiza un pretest de conocimientos, empleando la herramienta de formularios de Google Forms, se realizan 10 preguntas cerradas de opción múltiple, esta herramienta se hace llegar a los estudiantes por medio de un link, donde ellos ingresan con su nombre y correo, de esta manera nosotras podemos observar estadísticas de respuestas correctas y erradas y de allí le damos fuerza y profundidad a las preguntas que tuvieron mayor falencia en la mayoría de los estudiantes, partiendo de ello se piensa en un material didáctico adecuado y entendible para todos ya que como lo nombramos anteriormente era un reto para nosotras manejar un grupo donde habían edad diferentes y entendiendo que todos los procesos de aprendizaje no son igual, buscamos la mejor metodología y empleabilidad de enseñanza, así se da el inicio a esta nueva experiencia de aprendizaje-enseñanza.

Para mantener un orden y control en el ingreso y participación de los estudiantes, se toman evidencias fotográficas, también lo pudimos manejar desde los docentes directores de grupo, que al realizar el llamado de asistencia nos permiten observar la cantidad de estudiantes que ingresan cada sábado; todo ello se llevaba a cabo por medio de las plataformas zoom y teams, inicialmente la plataforma de zoom fue la primera alternativa académica, sin embargo al paso del tiempo el colegio toma medidas de cambio, ya que los estudiantes que aún les costaba manejar esta aplicación, hablaban sin tener en cuenta que sus micrófonos estaban abiertos, las cámaras de igual forma las dejaban

encendidas y esto hacía que la velocidad de conexión bajaría, al momento de participar los estudiantes hablaban al tiempo y eso producía algo de desorden y se podía observar que algunos estudiantes y profesores se quejaban de dolor de cabeza por el ruido agudo y finalmente no se entendía lo que el docente quería enseñar, el colegio buscando la forma de crear espacios saludables y agradables para los estudiantes, docentes y practicantes, implementa la aplicación por teams, para todos fue una sorpresa y un nuevo reto ya que era más compleja de manejar, sin embargo fue una adecuada alternativa académica, ya que los docentes y nosotras practicantes podíamos mantener orden de participación y seguimiento del ingreso de cada estudiante.

Por otra parte, el seguimiento de datos de la experiencia, se maneja por medio de un archivo en Excel, donde se plasman las observaciones de las intervenciones, se registran los procesos por mejorar por parte nosotras, la descripción de las actividades y futuras metodologías que nos permitirán adecuar cada participación con calidad y detalle, un día a la semana se realiza la socialización de intervenciones a la supervisora de práctica del colegio la cual nos sugiere cambios pertinentes y otras opciones para crear un espacios armónicos y reflexivos e incentivar a los estudiantes a la participación de cada tema planteado. También se manejaba una reunión virtual de asesoría con la supervisora de práctica de la universidad quien nos indicaba algunos procesos de cambio, retroalimentación, recomendaciones y seguimiento adecuado en cada intervención.

Para concluir y dar cuenta de lo ejecutado en este tiempo, se realiza un entregable al colegio, “caja de herramientas de habilidades para la vida” página web, caja de herramientas. Donde se hace la recopilación de distintas actividades e información conceptual empleadas en este tiempo, todo con el objetivo de permitir al colegio, docentes, estudiantes y futuros practicantes, acceder a esta herramienta tecnológica y de esta manera se puedan documentar y aprender sobre las habilidades para la vida. Dicha caja de herramientas tiene acceso a la página del colegio, Thalita Cumi, los aplicativos de hipervínculos que les permite ingresar a cada habilidad para la vida desglosada, donde puede realizar actividades didácticas, juegos en línea, obtener el material de forma gratuita para que puedan acceder en el momento que lo requieran.

Toda esta recopilación se pudo lograr con el apoyo del colegio, supervisores, docentes y el manejo de herramientas virtuales que nos permitieron el empalme e interacción con los estudiantes.

TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

Para el análisis de la experiencia se va a tomar en cuenta los objetivos planteados inicialmente en nuestro proyecto, todo con el fin de lograr identificar los procesos y cambios que se dieron en la presente sistematización, adicional a ello se tiene en cuenta las narrativas vivenciales, narrativas autobiográficas de las profesionales en formación, las fotografías, pantallazos entre otros, que se manejaron durante todos estos meses y que nos permitieron reconstruir lo vivido en las intervenciones, los cambios a los cuales nos vimos dispuestos y que de alguna manera nos retaron a la adaptación frente a la pandemia y el aislamiento presentado por el virus del COVID 19.

Iniciaremos contando las vivencias en el aula, cada intervención que se realizó teniendo en cuenta nuestro tema principal “habilidades para la vida”, las actividades lúdicas e interactivas que se compartieron con los estudiantes y docentes directores de grupo, de la misma forma se dará a conocer como se realizaba la socialización en la agenda semanal que la universidad tiene estipulada, después de ello continuaremos con la retroalimentación de los encuentros semanales con la supervisora de práctica de la universidad y de la misma forma la socialización y retroalimentación con la supervisora del colegio.

También se contará la forma de cómo se generaron por parte de nosotras los pre saberes de conocimientos del tema central y como sondear si los estudiantes aprendieron sobre las habilidades para la vida, por último, se contará sobre la materialización de nuestro proyecto, donde se observa la compilación de todos los temas tratados durante este tiempo, como se generó la idea de realizar un entregable llamado “caja de herramientas de habilidades para la vida” la página web donde se diseñó y cómo los estudiantes, el colegio y futuros practicantes podrán ser beneficiarios de dicha herramienta.

Toda esta recopilación de datos nos conlleva a realizar una reconstrucción de la experiencia para llevar a cabo el objetivo de poder identificar los procesos, factores incidentes, experiencias y aprendizajes desde los estudiantes, profesionales en formación y

del mismo colegio en función desde la academia, que finalmente nos dieron la posibilidad de generar la presente sistematización. De acuerdo con esto, se busca interpretar y contribuir al proceso de lo vivido, experimentado y aprendido.

RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Adaptación al cambio en las profesionales en formación.

En este capítulo queremos mostrar cómo desde nuestro rol como profesionales en formación, nos adaptamos al cambio académico suscitado por la pandemia.

La adaptación al cambio se entiende como el proceso que permite pasar de un estado de malestar psicofísico provocado por un cambio en las circunstancias que envuelven la vida de una persona, a otro estado de bienestar mediante una actuación en alguno de los aspectos vitales que se han visto afectados por dicho cambio.

Partiendo de ello, nos basamos en comprender la capacidad de adaptación al cambio, permitiéndonos incursionar y aprender de nuevas herramientas tecnológicas que nos abrieron campos de interacción para ejecutar las intervenciones con los estudiantes, todo ello a través de los procesos de intervención formativa realizado por nosotras en el marco de la práctica profesional.

Este proceso fue nuestro tema central debido a la pandemia y aislamiento que se está viviendo, ha sido un año lleno de cambios, que nos ha llevado a reestructurar formas cotidianas de laborar, continuar con el proceso académico, en el aspecto familiar y otras circunstancias que nos llevaron a dar una mirada distinta, dejándonos ver que los retos son para afrontarlos.

Pensar que vivimos en un contexto dinámico y aleatorio en el que nada permanece estable indefinidamente, nos permitió visualizar que toda esta situación nos llevaba a comprometernos y dar más de nosotras por este cambio repentino, de alguna manera se alteró el equilibrio que creíamos tener de nuestro entorno, por lo que necesariamente debíamos buscar alternativas de adaptación para darle continuidad a nuestra labor; al ser

personas sujetas a múltiples cambios, debíamos mantener nuestra estabilidad psicofísica y bienestar psicológico, el cual constituye un requisito imprescindible para sostener el equilibrio y la estabilidad emocional ante los estudiantes y docentes.

Una de las estrategias de adaptación fue la incursión de nosotras como practicantes para este nuevo afrontamiento, implementar el tema de proyecto habilidades para la vida, en el cual se pretendía el aprendizaje y fortalecimiento de comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria.

Si es bien cierto estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional o de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación, en primera medida lo adaptaríamos en nuestras propias vivencias y experiencias ya que este cambio nos pedía fortalecer aspectos de la vida cotidiana, este cambio repentino nos llevaba a acoplarnos a este nuevo entorno que nos trajo la pandemia a nivel mundial.

El estudiar desde la virtualidad, nos pedía cambios, planeación y reestructuración en los objetivos que teníamos en ese momento, hace unos meses teníamos en mente realizar unas prácticas universitarias de manera presencial, siendo uno de los aspectos más cruciales para abordar, ya que para nosotras en ese momento era importante asistir al lugar de práctica, en nuestra mente una práctica presencial no iba a ser lo mismo de manera virtual, sin embargo al paso del tiempo y al enfrentarnos detrás de una cámara y por medio de una aplicación, nos abrió la mirada y nos permitió entrar a un mundo que para nosotras no era tan fiable como lo presencial, todo ello nos conlleva a dar un punto de vista distinta y al enfrentar este reto con muy buenos resultados, para nosotras además de cumplir con el ejercicio de práctica estábamos aprendiendo una nueva metodología académica.

Al paso del tiempo fuimos adaptándonos a esta metodología que se nos presentó, al inicio parecía no tener un buen resultado, pero terminamos entendiendo que la adaptación que nos llevó esta situación fue enriqueciendo nuestra experiencia, dejándonos aprendizajes significativos con nuestra labor, permitiéndonos aplicar los conocimientos adquiridos desde la academia.

También nos permite evocar situaciones vividas desde nuestro entorno, entender que, si vivíamos situaciones difíciles en nuestro diario vivir, no sería difícil pasar esta etapa, ya que por parte de la población nos enseñaban a ver cada vivencia de manera aguerrida, positiva y con pie de lucha para seguir adelante. Todo el apoyo recibido por parte del supervisor de sistematización daba un plus directo no solo a esta sistematización de experiencia, sino también a nuestro proyecto de práctica, visualizarlo con mayor profundidad, direccionando lo que realmente queríamos contar en este escrito, todo esto nos lleva a comprender que la adaptación al cambio desde nuestro quehacer nos brindó la posibilidad de asumir los cambios sin que esto altera el alcance de objetivos que en su momento nos habíamos propuesto con antelación. Lo cual estuvo estrechamente vinculado con la capacidad de concebir como válidas perspectivas y situaciones diferentes a las que ya estábamos acostumbradas.

Otro punto de afrontamiento y adaptación a este cambio fue el encontrarnos con una población variada en edad, en nosotras se presentaron diferentes emociones de ansiedad y preocupación, a pesar de sentir esto, continuamos y nos sorprendimos al tener el primer contacto con la población de estudiantes que en su momento recibieron las intervenciones de una forma positiva, participativa y reflexiva.

Adaptación al cambio en los estudiantes del ciclo 6

Ahora bien, ¿cómo sería el proceso de adaptabilidad para los estudiantes del ciclo 6? Si bien es cierto los estudiantes no reaccionan de igual manera ni con la misma intensidad ante los estímulos que genera la escolaridad, en este caso muchos se adaptaron rápidamente y aprovecharon las ventajas y oportunidades que les trae esta nueva situación, por otra lado están los estudiantes que se sienten perjudicados, alejando la consecución de sus objetivos académicos, debido a que el nuevo entorno educativo virtual les generaba intranquilidad, inseguridad, miedo, ansiedad y desconcierto. Sin embargo, en este grupo de estudiantes se podía observar mecanismos de adaptación, aprovechando las oportunidades y potencialidades del entorno, maximizando su probabilidad de éxito.

Al respecto Garcés (1995), afirma que el estudiante, enfrenta presiones y sobrecargas propias de la labor académica (p. 35) y cuando no ha desarrollado las estrategias adecuadas para afrontar estas exigencias académicas, como señala Gil-Monte (2001), se sentirá incapaz de afrontar la situación problemática, manifestando estrés, actitud negativa de crítica y desvalorización (p. 34). Caballero, Hederich y Palacio, (2009), añaden además la expresión de agotamiento, desinterés y sentido de incompetencia (p. 132).

La adaptabilidad en los estudiantes generaba incertidumbre por parte del colegio, llevarlos a mantener sus procesos académicos a pesar de la situación de estrés económico, laboral, encerramiento, incertidumbre, dudas y aceptación al uso de nuevas herramientas virtuales para dar continuidad, era una tarea compleja, una adaptación rápida y efectiva era fundamental en ese momento para asegurar el éxito académico.

El cambio que recibieron los estudiantes del colegio, claramente les tomó de sorpresa la situación, los llevó de un momento a otro seguir con su escolaridad de manera virtual, también enfrentar el reto de manejar las herramientas tecnológicas y hacerlo desde casa, no era fácil acomodarse a este nuevo cambio. ¿Se empezó a notar los cambios de ánimo, sus emociones y al paso del tiempo encontrarse que la situación se prolonga hasta finalizar su año escolar, que sería de su graduación? ¿qué pasaría con los familiares que ya tenían en mente para que los acompañaran en este día tan especial? ¿qué pasaría con las pruebas icfes? se presentaron muchos interrogantes que hacían que los estados de ánimo, la ansiedad y el estrés estuvieran como protagonistas en este tiempo.

Los estudiantes del ciclo 6, también pasaron por el proceso de adaptación a la virtualidad, entendiendo cada proceso nuevo y acogiendo el reto de mantener su ciclo académico por medio de actividades por aplicaciones, que eran nuevas para ellos. Al paso del tiempo y por medio de cada intervención psicoeducativa fueron afianzando y fortaleciendo las habilidades para la vida y entendieron los pro y contra que tiene conectarse de manera virtual.

Según Ramírez, Herrera y Herrera (2003), la adaptabilidad es la capacidad intelectual y emocional de responder coherentemente a las exigencias del entorno, es un

proceso dinámico que ajusta y regula el comportamiento en función del entorno (p. 3). Además, como indica Maya (1999) la adaptabilidad engloba un set de actitudes contextualizadas temporalmente, en procura del bienestar emocional y la satisfacción personal (p. 3-4), con las cuales el estudiante modifica sus patrones comportamentales para ajustarse a las condiciones imperantes del entorno.

De acuerdo a ello se pudo entender lo difícil que es para ellos, empezar desde cero por decirlo así, enfrentarse a la tecnología, a sus emociones, y a todo lo que conlleva la situación actual, para poder encontrar o mitigar los riesgos expuesto, ello no llevó proponer el proyecto de habilidades para la vida, con el propósito que los estudiantes logaran fortalecer sus habilidades sociales, cognitivas y sociales en medio de esta pandemia y así lograr con éxito lo que ya se habían trazado en este nuevo año, al inicio se complicaron algunos temas relacionado con la conectividad, pero ellos lo supieron manejar con el único objetivo y meta propuesta, sacar sus estudio y demás situaciones adelante, y no dejarse atemorizar por los cambio de la pandemia y mucho menos dejarse dominar por un objeto electrónico, al contrario lo volvieron tan familiar, que el uso se hizo frecuente, y lo que se pudo identificar de esta población fue la manera de siempre estar indagando y buscando alternativas y soluciones a los pequeños inconvenientes que se le presentarán.

Con el tiempo, la ampliación en el acceso a redes e internet habilitó una verdadera revolución en los modos de acceso al conocimiento a partir de iniciativas institucionales, que conformaron las primeras experiencias de educación virtual. Las condiciones materiales para el acceso al saber se habían transformado antes de la pandemia frente a la posibilidad de acceder a múltiples espacios, entendidos como entornos donde existe interacción y en los que el conocimiento circula (Burbules, 2014).

En cada intervención realizada se presentaban diferentes actividades con el objetivo de que cada estudiante participará y se enfrentará al manejo de las plataformas suministradas por el colegio, y de esta manera lograr obtener un manejo adecuado de como activar, audio, cámara, una de las principales y básicas funciones, por lo cual se tomaba evidencia por medio de captura de pantalla, a pensar de que no se logra capturar la función

como tal del cambio que nos trajo la pandemia lográramos evidenciar la conectividad a las clases de los estudiantes, que es otro reto presentado en la sistematización, incluso para nosotras fue difícil poder acoplarnos y adaptarnos a estas aulas virtuales y a la población que estábamos intervenido, teniendo las características anteriormente mencionadas, una población vulnerable, (personas adultas) a pesar de juzgar ellos lo hicieron igual que nosotras y nos fuimos acostumbrando a esos cambios del mundo.

Toda formación que tiende a facilitar conocimientos y destrezas en las personas en edad post escolar, así como a promover en ellas actitudes y comportamientos valiosos orientados a propiciar su perfeccionamiento personal y profesional, y la participación social. El proceso de adaptación fue algo positivo debido a que se estableció un contacto más cercano con sus familiares, estaban desde la comodidad de sus casas, tenían más tiempo para realizar sus trabajos y estaba más cerca de sus docentes debido a la tecnología podían realizar sus preguntas a través de la aplicación establecida por el colegio, y no esperar ir a la institución por una respuesta a sus dudas, solo esperaban que llegara la notificación en sus computador, o celular para resolver esas inquietudes.

El reto del futuro es sin duda la educación y la formación. El conocimiento de las tecnologías de la información y la comunicación es primordial; tan importante como aprender tecnología es aprender con tecnología. La enseñanza flexible y a distancia permite superar las restricciones horarias, así como facilita el aprendizaje al ritmo propio de cada persona. Las tecnologías de la información, como medio innovador e integrador de unos recursos tecnológicos avanzados, puede actuar como un elemento catalizador de este El reto del cambio educativo: nuevos escenarios y modalidades de formación Educar. Garrido, M. F. (2006).

Adaptación al cambio en el Liceo Femenino Mercedes

El colegio empleo nuevas posibilidades desde la virtualidad para dar continuidad a su labor académica, adaptándose frente a postular y ejecutar nuevas herramientas académicas y de conexión, tanto para la planta educativa como para los practicantes y demás grupos interdisciplinarios. Cada proceso vivido en el colegio nos ha permitido

conocer de fondo las necesidades de cada estudiante, el colegio y nosotras para la mejora de adaptación y formación profesional. a pesar de toda la situación que se está viviendo el colegio encontró las estrategias necesarias para poder seguir con su plan de educación y continuar con la excelente formación a sus estudiantes, y seguir adelante con sus objetivos de continuar recibiendo practicantes de diferentes formaciones, apoyándose en esto lograron adquirir ventajas y una gran ayuda debido a que aportaba a su estrategia con su proyecto académico.

El cambio y la capacidad de adaptación para el colegio trajo muchas cosas buenas debido, a que tuvieron que capacitar a sus docentes para el manejo de las plataformas de formación, con el único objetivo de que los estudiantes logran recibir unas clases efectivas, adicional a esto lo que trajo este nuevo proceso de adaptación fue que cada docente buscará diferentes estrategias para que sus clases fueran productivas y los estudiantes recibiera la atención que se recibía en una clase presencial.

Otro punto en el que el colegio se adaptó a este cambio se vio en reforzar en el manejo de la tecnología debido a que la educación no podía parar ya que los estudiantes tienen el derecho de ser educados, este cambio es de excelentes oportunidades para impulsar un buen desarrollo al aprendizaje tanto en los alumnos como en los docentes ya que se aplican nuevas estrategias y habilidades para un buen desarrollo de conocimientos.

Asumir la relación de las tecnologías con la formación supone admitir algunos cambios en las estructuras en que confluyen dicha formación. Así, por ejemplo, el colegio liceo buscó nuevas estrategias que facilitara el cambio en la era digital y dar respuestas dinámicas creativas y acorde a las demandas educativas. Para ello deben cuidar el desarrollo de los procesos, teniendo en cuenta las estructuras que permitan a los estudiantes desarrollar esos procesos y que se logran adaptar fácilmente a los cambios que trajo la pandemia.

Evidencias del proceso de adaptación al cambio

El tejido que nos ayudó a construir nuestra sistematización inició desde el primer día que empezamos el proyecto al interactuar con los alumnos, para tener una base inicial del proyecto fue necesario aplicar un pre test de habilidades para la vida con el objetivo de identificar los conocimientos previos del tema de dicho proyecto, partiendo de esto, evidenciado poca comprensión en 3 habilidades para la vida las cuales son: empatía, resolución de problemas y toma de decisiones, se empezó a reforzar en estas 3 habilidades, y dando continuidad con las demás categorías. dicho pretest se realizó en una plataforma virtual donde también se evaluó la capacidad del manejo de los nuevos cambios que trajo la pandemia, una plataforma muy sencilla de manejar tanto para formular las pregunta, así como para responder. Para este ejercicio se obtuvo la participación de 57 estudiantes, lo que quiere decir que los estudiantes, tuvieron inconvenientes al momento de acceder al link del pretest y por el poco tiempo en la intervención, se explicó de una manera rápida.

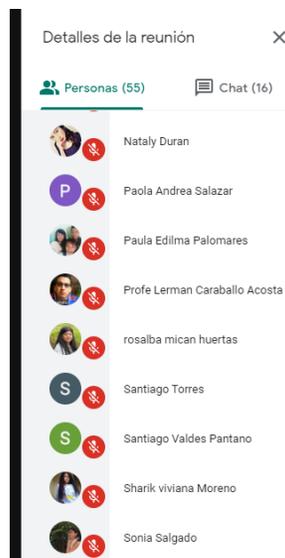
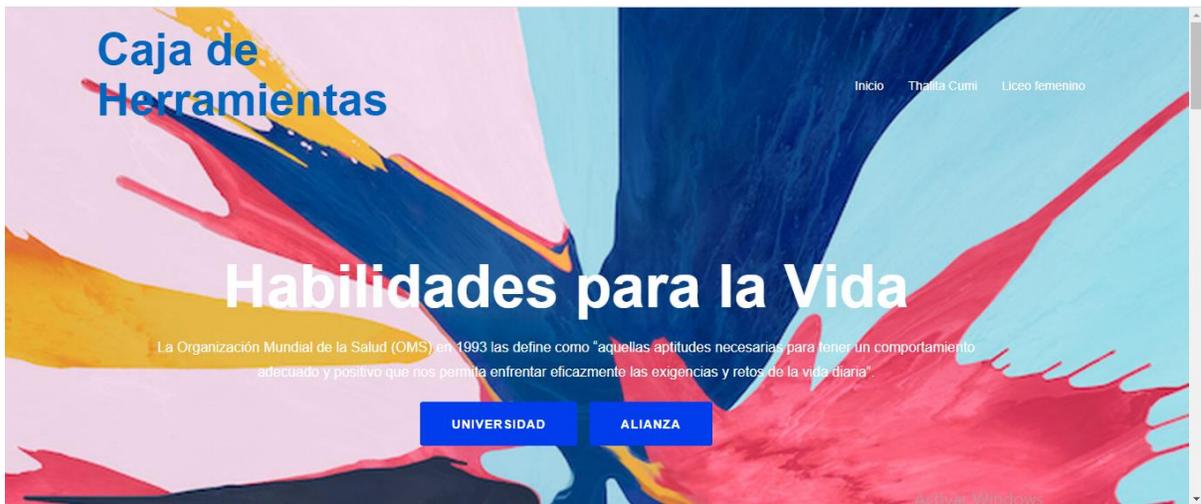
Una manera de poder llevar control y observaciones de todas las intervenciones se realizó por medio de un formato de Excel donde día a día se llevaba el seguimiento y plasmar las recomendaciones importantes que se vivían en la intervención, adicional a esto nos ayudaba a planear las actividades y lograr estructurar, este formato contribuyó mucho ya que era la guía de ir mejorando las falencias en cada intervención identificando lo que no queríamos repetir y poder aportar a la adaptación al cambio.

Adicional a lo anterior en la semana se tenía un seguimiento por parte de la tutora de prácticas este encuentro se realizaba todo el jueves, con todos los practicantes, la metodología era compartir las intervenciones que se iban a realizar los días sábados, con el objetivo de retroalimentar las actividades, siempre en pro de dar lo mejor en cada intervención, y lograr ese objetivo planteando en el proyecto. Esta actividad ayudaba mucho porque siempre había algo para mejorar y aprender debido a que en el momento de presentarles la actividad a nuestra tutora y compañeros de alguna u otra forma estaríamos preparándonos para poder medir cualquier dificultad que se pudiera presentar y darle un correcto manejo.

A continuación, se muestra una fotografía de algunos de los encuentros realizados.



Por último, se realizó una caja didáctica de herramientas con toda la información y las actividades presentadas en cada intervención con esto se aportará para recopilar todas las informaciones técnicas tratadas para la adaptación y fortalecer las habilidades para la vida en estos procesos de pandemia y el aislamiento, dejando esta herramienta que beneficia a estudiantes, profesores es decir toda la institución.



En la presente fotografía se puede evidenciar el número de participantes en cada intervención programada los sábados, se pudo observar que cada ingreso está oscilando entre 40 a 45 estudiantes, normalmente se presentaba gran participación por cada uno, interactuando en cada actividad planteada, los docentes directores de grupo nos permitían los ingresos y de alguna manera también nos colaboraban en contextualizar presentando al inicio de la sesión la agenda programada para el día.

Laura Patricia ORTIZ CARDENAS está presentando

Merly Cristina TORRES SALAMA... y 16 más

20:34

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al servicio de todos
con fe y esperanza.

HABILIDADES PARA LA VIDA

10 AÑOS
2008 - 2018

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD
(2018)

TOMA DE DECISIONES RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS HABILIDADES COMUNICATIVAS INTELIGENCIA EMOCIONAL

*...Sería necesario que hubiera orientadores profesionales disponibles para facilitar la elección del ámbito de estudios, diagnosticar las necesidades de aprendizaje y contribuir a resolver los problemas sociales de algunos alumnos... Delors, J. 1996.

Semana a semana la docente asesora de práctica de la universidad, nos realizaba socialización y aportes sobre la temática tratada en el proyecto, nos realizaba sugerencias pertinentes y retroalimentación.

Microsoft Teams

21:08

Tomar el control

Abandonar

HABILIDADES PARA LA VIDA

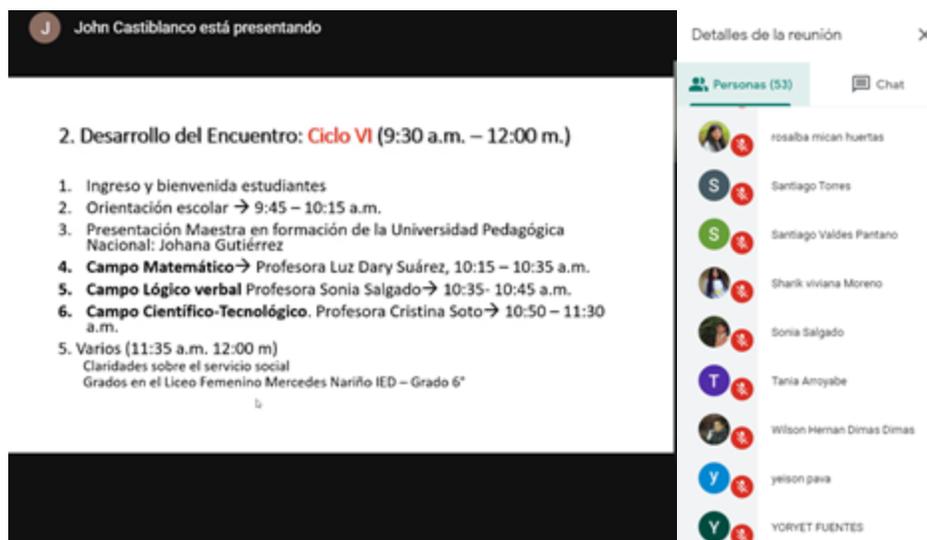
Las habilidades para la vida, como un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones con mayor seguridad, comunicarse de manera efectiva y asertiva, también al desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos.

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al servicio de todos

LERMAN CARABALLO ACOSTA

ADRIANA DEL PILAR F... franklin quintero 6.1.3 Leidy Johana Castro Guzm... LERMAN CARABALLO AC... MARIA CRISTINA SOT...

En la presente imagen, se puede visualizar una de las intervenciones en las que se articula el tema de habilidades para la vida, donde se emplea diapositivas de PowerPoint dando una explicación visual de la temática tratada.



The image shows a Zoom meeting interface. On the left, a PowerPoint slide is displayed with the following content:

John Castiblanco está presentando

2. Desarrollo del Encuentro: **Ciclo VI** (9:30 a.m. – 12:00 m.)

1. Ingreso y bienvenida estudiantes
2. Orientación escolar → 9:45 – 10:15 a.m.
3. Presentación Maestra en formación de la Universidad Pedagógica Nacional: Johana Gutiérrez
4. **Campo Matemático** → Profesora Luz Dary Suárez, 10:15 – 10:35 a.m.
5. **Campo Lógico verbal** Profesora Sonia Salgado → 10:35- 10:45 a.m.
6. **Campo Científico-Tecnológico**. Profesora Cristina Soto → 10:50 – 11:30 a.m.

5. Varios (11:35 a.m. 12:00 m)
Claridades sobre el servicio social
Grados en el Liceo Femenino Mercedes Nariño IED – Grado 6*

On the right, the 'Detalles de la reunión' panel shows a list of 13 participants:

- rosalba mican huertas
- Santiago Tones
- Santiago Valdes Pantano
- Sharik viviana Moreno
- Sonia Salgado
- Tania Amoyabe
- Wilson Herman Dimas Dimas
- yelson pava
- YORVET FUENTES

Agenda coordinada por los docentes directores de grupo del ciclo 6, donde nosotras ya tenemos coordinado en que horarios ingresamos a la participación de las intervenciones.

Toda la información anteriormente mencionada fue clave para la construcción de nuestra sistematización, con los principales acontecimientos vividos y organizados cronológicamente y contando la historia que se vivió fue importante dejar constancia de las interpretaciones que se presentaron anteriormente. Todo esto nos ayudó a cumplir con nuestro eje y objetivos estipulados en esta experiencia de sistematización.

ANÁLISIS CRÍTICO DE LA EXPERIENCIA

Permitirnos el reto de conocer y adaptarnos a una sistematización de experiencia, a todo este proceso de formación académica, nos abrió campos de investigación y búsqueda de cómo realizarlo, cuál era la línea correcta de comunicar por este medio de este escrito, una experiencia significativa para nuestras vidas y dándole la importancia y protagonismo a los estudiantes del ciclo 6, los cuales permitieron que se diera esta sistematización contándonos sus experiencias y vivencias, atendiendo a cada intervención dada los sábados de manera virtual.; al principio fue difícil aceptar la nueva realidad, cambiar muchas actividades y empezar a reinventarse fue complejo, sin embargo al transcurrir el tiempo nos fuimos adaptando a los diferentes cambios presentados, como lo fue hacer las prácticas virtual, estudiar, incluso trabajar. Empezar a utilizar los programas como zoom, meet teams, entre otros, era novedoso, pero se volvió tan primordial que lo volvimos familiar día a día.

Veíamos este proceso tan difícil, pero nos fuimos modificando al transcurrir el día, y en este momento se cambian los papeles y pensamos cómo será volver a la presencialidad, ya que desde lo virtual se volvió más cómodo realizar las diferentes actividades, porque se logró realizar, las prácticas, estudiar, trabajar, y estar más cerca de la familia.

Precisamente esta sistematización es sobre cómo nos adaptamos a los cambios que se presentan y ahora que aparentemente volveremos a la presencialidad en cualquier momento llega la inquietud de si es lo mejor o no, o tal vez nos acomodamos a la virtualidad, por el riesgo ante la inseguridad, el gasto de más ante el traslado de un lugar a otro, volver a la rutina y alejarnos un poco de la familia, se vienen muchas inquietudes e incertidumbres, que nos conlleva a replantear nuevos desafíos diarios.

Después de esta experiencia tan espectacular comprendimos y entendió que el ser humano está siempre preparado al cambio, aunque al principio no sepa manejar la situación al final termina con éxito acoplándose a las diferentes situaciones que presenta la vida.

Adicional a esto siempre están preparados para adquirir nuevos conocimientos, lo evidenciamos con el ciclo 6 personas adultas, que no creíamos ver manejando una telefónico o una aplicación como meet, pero lo hicieron y nos enseñaron a nosotras que nunca se debe dar por vencido a pesar de las circunstancias que se están viviendo

CONCLUSIONES: Aprendizajes adquiridos

El proceso nos enseñó que la distancia no sería una dificultad para comunicarnos, para relacionarnos y dejar actividades laborales, académicas, y hasta se aprendió a reunirnos con nuestros seres queridos desde la virtualidad, adicional a esto el manejo de la tecnología fue algo novedoso, un reto de adaptación, que inicialmente fue angustiante, pero que al paso del tiempo nos permite acoplarnos a los cambios que nos trajo la pandemia.

Adicional el aislamiento nos ayudó también a fortalecer las emociones que se presentaron por la situación actual, se dieron las técnicas para los estudiantes en cada intervención al mismo tiempo nos ayudó a nosotras a aplicar esas técnicas para dar las mejores intervenciones para el ciclo 6.

Aprendimos a tener la capacidad de no dejarnos vencer por las tecnologías, ya que aprendimos a manejar diferentes programas, donde cada día se encontraban opciones y utilidades como por ejemplo activar audio, cámara, algo tan simple que al inicio nos costó, pero se logró lo cual nos ayudaban a tener contacto con diferente grupo de personas.

Esta experiencia nos ayudó a recordar lo valioso de seguir luchando por las metas y sueños a pesar de las situaciones que se presenten en la vida, en el mundo se debe luchar explorar y sobre todo adaptarnos a esos cambios que siempre traen cosas buenas y positivas.

Así mismo los estudiantes aceptaron el reto de reorganizar sus actividades académicas, adaptando un espacio de su casa, trabajo o lugar donde se encontrará para tener

un encuentro virtual, académico y dar continuidad a sus deberes y cumplir objetivos en mente. El colegio permite visualizar la capacidad de rapidez y acción, para continuar en el proceso con los estudiantes y que no se llegara a tener traumatismos por no tener ingreso o continuidad académica, el colegio tiene la respuesta por parte de los estudiantes positiva, ya que no hubo un volumen representativo de deserción académica y más bien llegaban estudiantes nuevos a estos procesos educativos.

REFERENCIAS

Jara Holliday, O. (2013). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Biblioteca Electrónica sobre Sistematización de Experiencias. Obtenido de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Valderrama, J. C. (2018). Sistematización de experiencias: psicología UVD. *Programa de psicología UVD CII 80*. doi:10.13140/RG.2.2.36675.25129

Bravo, L. E. C., López, H. J. F., & Guerrero, K. G. (2020). Transformación de la educación frente a la pandemia y la analítica de datos. *Revista Boletín Redipe*, 9(7), 91-99.

BURBULES Nicholas, 2014, "El aprendizaje ubicuo: nuevos contextos, nuevos procesos" *Revista Entramados: Educación y Sociedad*, Mar del Plata, N° 1.

CAPDEVILA, M. L. S., & PUYA, M. (2005). Educación de personas adultas situación actual y propuestas de futuro. *Revista de educación*, 336, 41-57.

Crobu, R. (Sin año). Resistencia al cambio: ¿Son la capacidad de adaptación y la flexibilidad las competencias más eficaces? En: Dirección humana. Recuperado el 04 de agosto de 2011. De: <http://www.direccionhumana.es/noticias/index.php/actualidad/colaboradores/135-resistencia-al-cambio-ison-la-capacidad-de-adaptación-y-la-flexibilidad-las-competencias-más-eficaces-.html>.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa REDIE*, Volumen 6, N°2. 17 Pág. Recuperado el 06 de diciembre de 2011. De: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.

Flores Mamani, Emilio, García Tejada, Mario Luis, Calsina Ponce, Wilber Cesar, Yapuchura Sayco, Angelica. et al.(2016). *Comuni@cción [online]*. 2016, vol.7, n.2, pp.05-14. ISSN 2219-. *Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano*: Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001

Gagliardi, V. (2020). Desafíos educativos en tiempos de pandemia. *Questión*.

Garrido, M. F. (2006). El reto del cambio educativo: nuevos escenarios y modalidades de formación. *Educación*, 243-258.

Granada, H. (2003). La cultura como estrategia de adaptación en la interacción sujeto social – ambiente. En: Investigación y Desarrollo. Mes: Julio. Volumen 11. N° 001. Universidad del Norte. Barranquilla – Colombia. Pp: 134 – 161.

Idrovo, A. J. (2020). Primeras lecciones de la pandemia de COVID-19 a la educación médica colombiana. *Revista Salud UIS*, 52(2), 87-88.

Harrison, L.H. (2003). Adaptación al cambio, Estados Unidos Americanos, Career Management Publics

Huallpara, E, & Benavides, C. (2017). Habilidades para la vida. *Gobierno Autónomo Municipal de La Paz*. Recuperado de: <https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla%204.pdf>

Jara, O., Messina, G., Ghiso, A., & Acevedo, M. (2012). La sistematización de experiencias. *Práctica*

Mantilla, L, (2001). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Editorial. Bogotá : Fe y Alegría. Recuperado de: [http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Habilidades para la vida Mantilla.pdf](http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Habilidades_para_la_vida_Mantilla.pdf)

Mejía, M., Pulgarín, S., Bernal, L., Vélez, D., & Romero, J. J. (2020). De la presencialidad a la virtualidad: La nueva realidad de la evaluación de políticas públicas.

Morales Rodríguez, M., Benitez Hernandez, M., Agustín Santos, D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15(3), 98-113.

Ramírez, M., Herrera, F. y Herrera, I. (2003). ¿Qué ocurre con la adaptación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural? En: Revista Iberoamericana de Educacion.

Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación*, 28(63), 61-89. Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes (pp. 6-7). Washington, DC: OPS. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280206>

Sugranyes, M. (2017). La capacidad de adaptación: Un factor clave para el éxito del talento.