

## Recomendaciones para el retorno a las clases en la UD (2022)

Durante los últimos dos años la comunidad mundial se ha enfrentado a una pandemia que ha afectado la vida en todas las actividades que se realizan en la cotidianidad de los ciudadanos. La educación remota ha tenido un profundo impacto en los procesos de aprendizaje y de socialización de los estudiantes desde el nivel básico hasta el superior. Por ello, la consideración del retorno a clases es motivo de reflexión para todos los miembros de la comunidad universitaria. **El Centro Acacia a través del Módulo Apoya** hace las siguientes sugerencias buscando promover un reencuentro que considere las implicaciones del aislamiento a partir del diálogo y el acogimiento afectivo entre todos.

1. Reconocer que a cada uno de los compañeros: estudiantes, profesores, personal administrativo y de servicios se incorporan a las actividades académicas y sociales con las experiencias vividas de forma particular en la pandemia y que esas diferencias es necesario tratarlas con prudencia. Es decir, no todas las personas regresan igual de animadas, entusiasmadas o confiadas, por lo que es necesario que seamos empáticos y respetuosos al momento de relacionarnos con los otros.
2. Generar espacios de acogimiento a los estudiantes y docentes que ingresaron a la universidad cuando inició la emergencia sanitaria en nuestro país y se interrumpió la asistencia presencial o que ingresaron bajo la modalidad de educación remota a las distintas Facultades y sedes de la institución. Es muy probable que requieran procesos de inducción a la institución para su reconocimiento.
3. Cuidar el lenguaje al referirse a los otros buscando no subestimar, no juzgar o hacer comentarios negativos sobre su apariencia o sobre lo que han hecho o dejado de hacer, esto afecta a todas las personas.
4. Aceptar que la vida universitaria se ha transformado, en particular las formas de relacionarnos, pues ésta debe estar siempre mediada por el cuidado hacia sí mismo y para con los otros. Por ello, atender las normas de bioseguridad será una forma de respetar a las personas que nos rodean para mantener y disfrutar del encuentro físico.
5. Realizar actividades que favorezcan la interacción y el reconocimiento entre los miembros de la comunidad universitaria, para facilitar la comunicación y las relaciones sociales. Recuerde, cada uno ha tenido diferentes experiencias y para algunos no es fácil hablar en público e interactuar.
6. Preparar los encuentros presenciales y remotos a partir de brindar espacios de diálogo e interacción que permitan construir, entre todos, acuerdos colectivos para una sana convivencia en la que se brinden los recursos tecnológicos básicos de conectividad, de accesibilidad (para personas con discapacidad, para grupos étnicos); de seguridad y confianza; para expresar inquietudes, temores, molestias, propuestas y sugerencias que permitan mejorar las relaciones en el aula. Buscar los apoyos requeridos en la institución (en el programa académico, la Facultad, Bienestar institucional, otras dependencias).

7. Generar, favorecer momentos o encuentros para identificar y aceptar en qué forma nos cambia la vida familiar, social, económica y académica el volver a la presencialidad, con el propósito de crear nuevos hábitos que permitan un equilibrio y organización entre los tiempos de desplazamiento, la vida personal, familiar y el cumplimiento de los deberes académicos, más si el retorno se realiza a mitad del semestre.
8. Identificar los aspectos que nos ayuden a valorar y habitar de nuevo la universidad: las discusiones en el aula, el reencuentro con los amigos y compañeros sobre quienes no hemos tenido noticias por diversas razones, el café compartido, las conferencias, las actividades culturales, los paisajes; las risas, la danza y el ejercicio en los distintos espacios de las Facultades y las sedes institucionales.
9. Tener presente la importancia de hablar de lo que nos pasa, de lo que sentimos, de lo que estamos viviendo; ello nos ayuda a estar más tranquilos y a encontrar alternativas de manejo. No dude en pedir ayuda, todos la necesitamos en algún momento. Contribuye de manera significativa el generar redes de apoyo, de solidaridad entre unos y otros.
10. Examinar nuestros pensamientos, nuestras ideas con relación al retorno a la universidad, a salir a la calle, a nuestro estado de salud, al desempeño académico; algunas de ellas no tienen fundamento y solo generan angustia y desazón.
11. Retomar las proyecciones personales, académicas, sociales, laborales y deportivas; ello ayuda a reorientar el comportamiento, a ser intencionales y a motivarnos. Evite la ansiedad anticipatoria, que surge cuando usted se proyecta de manera negativa y catastrófica, esto no le aporta y aumenta su sensación de malestar.