

# **aprendeva**

**0983120230**

**<https://aprendeva.com/>**

**Inclusión, diversidad, manejo de frustración, y  
resiliencia**

# “Las 4 puertas”



Una situación donde no todos tus estudiantes tienen las mismas oportunidades.



Una situación donde la diversidad del aula te reta a adaptar tu práctica.



Una situación que te desbordó o frustró recientemente.



Una situación donde lograste recuperarte y seguir adelante con fuerza.

<https://wayground.com/admin/quiz/69b2c649b7dc1551b8b88f87>



# “Nivel en Formación”.

- ⚠ Intenta ser inclusivo, pero aún le cuesta identificar barreras y responder de manera diferenciada.
- ⚠ Reconoce la diversidad del grupo, aunque no siempre adapta estrategias o previene exclusiones.
- ⚠ Cuando enfrenta frustración (indisciplina, falta de recursos, presión de tiempo), puede reaccionar de forma impulsiva o quedarse paralizado.
- ⚠ Su resiliencia es fluctuante: le afecta emocionalmente un mal día o un comentario negativo y necesita apoyo frecuente para recuperarse.
- ⚠ Requiere guía clara, ejemplos concretos y acompañamiento cercano para integrar estos temas de manera coherente en su práctica.

# “Nivel Fundamental”.

- Aplica principios inclusivos de forma más constante, detecta necesidades y realiza ajustes básicos.
- Valora la diversidad cultural, social y de aprendizaje, y procura responder con algunas variaciones metodológicas.
- Regula mejor su frustración: respira, hace pausas, evita reaccionar impulsivamente y busca soluciones más reflexivas.
- Muestra resiliencia práctica: se recupera después de dificultades y retoma sus actividades con actitud de mejora.
- Mantiene en general una convivencia respetuosa y un ambiente positivo, aunque necesita apoyo para sostenerlo en situaciones muy retadoras.

# “Nivel Favorable”.

- ⚠ Diseña espacios inclusivos donde la participación es accesible para todos, generando adaptaciones que funcionan.
- ⚠ Integra la diversidad como valor pedagógico: incorpora ejemplos culturales, actividades variadas y opciones para diferentes ritmos.
- ⚠ Maneja la frustración con madurez: mantiene la calma, comunica límites con claridad y convierte tensiones en oportunidades de aprendizaje.
- ⚠ Es resiliente y flexible: se ajusta a imprevistos, reestructura su clase sin perder el enfoque y conserva un ambiente emocional seguro.
- ⚠ Su trabajo refleja conciencia social, ética y una comprensión profunda de las necesidades del grupo.

# “Nivel Excelente”.

- Diseña experiencias de aprendizaje que eliminan barreras, anticipan necesidades y crean participación auténtica para todos.
- Trabaja desde una perspectiva de diversidad enriquecedora: adapta, flexibiliza, contextualiza y celebra las diferencias.
- Maneja la frustración de manera ejemplar: mantiene serenidad incluso en crisis, comunica con empatía y ayuda al grupo a autorregularse.
- Su resiliencia es inspiradora: transforma problemas en proyectos, genera soluciones colectivas y acompaña a otros colegas en momentos difíciles.
- Su práctica tiene impacto comunitario: crea cultura de respeto, inclusión y crecimiento socioemocional en toda la institución.

# Manejo de frustración

Se refiere a la capacidad de gestionar las emociones negativas, como la irritación, el enfado y la decepción, que surgen cuando las expectativas profesionales o las metas no se cumplen. Implica un conjunto de estrategias y habilidades, como el autoconocimiento, la inteligencia emocional y la adaptación, que permiten a los educadores abordar los desafíos laborales de forma constructiva y evitar que la frustración impacte negativamente en su bienestar y en el ambiente de trabajo.

# Resiliencia

la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad, es fundamental para el bienestar del profesorado y la calidad educativa.



# Caso 1

Caso: María, docente de Lengua y Literatura en una institución fiscal del Ecuador, se frustra porque Kevin, su estudiante de 7mo EGB, casi nunca entrega la tarea. A pesar de usar diversas estrategias, no logra resultados. La presión institucional y su deseo de mejorar el rendimiento del estudiante aumentan su estrés. Cuando conversa con Kevin, descubre que en casa tiene poca ayuda: su madre trabaja todo el día, su hermano usa la computadora en la noche y Kevin debe levantarse temprano para colaborar en tareas del hogar. María comprende que la falta de tareas no es desinterés, sino una realidad familiar compleja.

a. “María decide hacer un llamado de atención firme a Kevin y recordarle que debe cumplir como todos sus compañeros. Piensa que, aunque su situación es difícil, las normas académicas deben mantenerse y él necesita esforzarse más.”

b. “María decide continuar apoyando a Kevin, enviando tareas más simples y verificando cada día si necesita ayuda, aunque todavía siente que no sabe cómo resolver del todo la situación.”

c. “María adapta temporalmente las tareas de Kevin, conversa con él sobre pequeñas metas diarias y mantiene comunicación con su familia, aunque aún se siente emocionalmente cargada por la situación.”

d. “María regula su frustración, reconoce las condiciones del estudiante y diseña un plan flexible basado en metas alcanzables, apoyo emocional y seguimiento personalizado. Además, gestiona recursos con la institución para ofrecer a Kevin espacios de estudio y coordina con orientación para acompañarlo integralmente.”

## Caso 2

Caso: Jorge, docente de Ciencias Naturales en una institución fiscal de la Sierra, tiene una carga laboral muy alta. En plena semana, recibe una notificación urgente con cambios en los formatos de planificación, rúbricas y reportes, que deben aplicarse de inmediato. Los ajustes son extensos y exigen rehacer su trabajo ya adelantado. El ambiente docente se vuelve tenso y hay una visita del Distrito próxima. La conexión a internet falla y Jorge experimenta una fuerte sensación de frustración mientras intenta reorganizar todo.

a. Jorge decide priorizar lo urgente: revisa solo los cambios necesarios para esta semana y aplaza lo que no es obligatorio.

b. Conversa con dos colegas para revisar juntos los cambios y dividirse la comprensión de los lineamientos, reduciendo presión.

c. Jorge hace una pausa consciente para regular su estrés, luego revisa los lineamientos y crea un pequeño plan: identifica cambios prioritarios, adapta solo lo indispensable, solicita apoyo técnico para el formato digital y comunica proactivamente a la vicerrectora las dificultades de conexión y tiempos reales de adaptación.

d. Jorge continúa trabajando solo y trata de rehacer todo rápidamente, aunque está agotado, porque “no hay otra opción”.

## Caso 3

Caso: Sandra, docente de 2º de Básica, convoca a una reunión virtual con padres para tratar el poco avance de los niños en el proceso lectoescritura del curso. Solo se conectan 18 representantes y varios tienen problemas de conexión o participan desde situaciones difíciles. Durante la reunión, algunos padres interrumpen con quejas fuertes, culpan a la docente por la falta de comprensión de sus hijos y otros piden eliminar tareas. La reunión se desorganiza y se vuelve caótica. Sandra siente frustración, desbordamiento emocional y temor a que el conflicto escale por las expectativas institucionales.

a. Sandra respira, mantiene la calma y solicita que solo una persona hable a la vez. Explica que anotará las inquietudes y responderá después de exponer todo el plan.

b. Sandra hace una pausa breve y reguladora (respira, baja el ritmo) y establece un encuadre firme y respetuoso: indica turnos, agradece preocupaciones, valida emociones de los padres y retoma el foco. Resume lo escuchado, propone un canal formal para quejas y explica de forma clara el plan de refuerzo, incorporando sugerencias viables. Luego envía una minuta y abre un formulario para que todos los representantes puedan opinar estructuradamente.

c. Sandra intenta continuar la reunión como está, sin establecer reglas ni frenar las interrupciones, responde como puede a cada queja y termina la sesión rápido para evitar más conflicto.

d. Sandra propone continuar la reunión con quienes puedan mantener buena conexión y agenda una segunda sesión para padres que tuvieron dificultades. Solicita que las quejas se envíen por correo o mensajería institucional.

# Caso 4

**Caso:** Marcos, docente de Física en la Sierra, necesita el laboratorio para un proyecto experimental, pero siempre está cerrado, ocupado o sin materiales. Sus planificaciones deben cambiar cada semana. Los estudiantes pierden motivación y Marcos siente frustración, presión institucional y miedo a no cumplir con las evidencias solicitadas.

a. Marcos solicita formalmente un acuerdo de uso del laboratorio, coordina con otros docentes para compartir materiales, genera alternativas prácticas con recursos del entorno y documenta todo el proceso como evidencia de gestión.

b. Marcos continúa improvisando cada clase sin pedir apoyo, se frustra en silencio para que pide ayuda si otras veces no la ha conseguido y decide no hacer el proyecto para evitar más estrés.

c. Marcos conversa con coordinación para pedir el cronograma oficial del laboratorio e intenta reorganizar las sesiones según la disponibilidad.

d. Marcos adapta temporalmente el proyecto para realizar versiones simplificadas en el aula mientras espera acceso al laboratorio.

# Caso 5

**Caso:** Lourdes, docente en una escuela intercultural de la Amazonía, enfrenta a un grupo de estudiantes que se ríen en silencio y cuchichean durante su clase. Ella siente inseguridad, frustración y temor a afectar sus observaciones de desempeño, al mismo tiempo que el clima del aula se deteriora.

a. Lourdes ignora la conducta, acelera la clase para terminar rápido y evita hacer comentarios para "no empeorar las cosas".

b. Lourdes establece normas claras de convivencia y recuerda los acuerdos del aula antes de iniciar la clase siguiente.

c. Lourdes conversa nuevamente con los estudiantes, explica cómo afecta la conducta al aula y propone un compromiso de comportamiento.

d. Lourdes realiza una actividad breve de metacognición sobre el clima emocional, involucra al curso en definir conductas respetuosas, observa patrones, conversa con DECE si es necesario y ajusta sus estrategias didácticas según lo que emergió.

# Inclusión

La inclusión educativa es un proceso para garantizar que todos los estudiantes, sin importar sus diferencias, tengan las mismas oportunidades de aprender y participar plenamente en el sistema escolar. Se basa en la idea de que las escuelas deben adaptarse a las necesidades de los alumnos, y no al revés, eliminando las barreras que impiden el aprendizaje y la participación.



# Diversidad

La diversidad es la variedad de diferencias que existen entre personas o grupos, que abarcan características como raza, etnia, género, edad, religión, orientación sexual, identidad de género, discapacidad, idioma, origen nacional, nivel socioeconómico y educación.



## Caso 6

Caso: Killa, estudiante de 4to EGB en escuela intercultural, participa respondiendo en kichwa. Al hablar español se cohibe porque algunos compañeros se burlan. La maestra quiere respetar su lengua materna, pero también siente presión institucional para enseñar exclusivamente en español.

a. La docente establece normas de respeto al uso de todas las lenguas presentes en el aula y detiene cualquier burla de inmediato.

b. Teresa permite que Killa responda primero en kichwa y luego la acompaña a construir la respuesta en español.

c. Teresa articula un plan de apoyo lingüístico, incorpora prácticas bilingües en clase, sensibiliza al grupo sobre diversidad cultural, y fortalece la participación de Killa desde su identidad lingüística.

d. La docente dedica momentos breves del día para incorporar vocabulario bilingüe en actividades simples.

# Caso 7

Caso: Emiliano, estudiante creativo de 6to EGB, presenta dificultades persistentes en lectura y escritura (inversiones, omisiones, ansiedad al leer). Su familia minimiza el problema y algunos compañeros lo etiquetan. La docente sospecha una dificultad específica de aprendizaje pero no sabe cómo actuar para apoyarlo sin que se sienta excluido.

a. Maritza coordina con DECE, aplica ajustes pedagógicos diferenciados, involucra a la familia con orientación clara, promueve en el aula actividades que valoran talentos diversos (arte, creatividad) y trabaja con el grupo normas de respeto para evitar etiquetas.

b. La docente adapta temporalmente las tareas de lectura y escritura para reducir la presión, permitiendo más tiempo y textos más cortos.

c. Maritza conversa con Emiliano, valida sus emociones y le explica que cada estudiante aprende a su ritmo.

d. La docente informa al DECE sobre las dificultades y pide orientación para realizar observaciones más específicas y registradas.

# Caso 8

Caso: Aarón, estudiante de 8vo EGB, tiene un gran talento artístico pero dificultades en matemáticas y poco apoyo en casa. Es etiquetado como incumplido y distraído. El docente reconoce su sensibilidad y talento, pero el sistema prioriza lo académico y otros docentes no valoran sus habilidades.

a. Edgar permite que Aarón realice algunas actividades matemáticas mediante dibujos, esquemas o representaciones visuales.

b. El docente conversa con el estudiante para conocer sus dificultades y organiza un pequeño plan de apoyo con tareas graduadas.

c. Edgar explica a sus colegas y al inspector que el estudiante tiene una forma diferente de aprender y solicita comprensión mientras se aplican estrategias diferenciadas.

d. Edgar diseña una integración pedagógica donde Aarón aplica el arte para comprender conceptos matemáticos, coordina con DECE por apoyo adicional, orienta a la familia, sensibiliza al curso sobre talentos diversos y documenta todo como evidencia de prácticas inclusivas.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1	No evito incluir ejemplos culturales diversos cuando preparo mis clases.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Nunca dejo de intentar estrategias distintas cuando un estudiante no comprende un tema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	No ignoro las opiniones de estudiantes que piensan diferente a la mayoría del grupo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Cuando una actividad no resulta como esperaba, no renuncio inmediatamente a mejorarla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Evito no reconocer los esfuerzos de estudiantes que enfrentan mayores dificultades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	No rechazo adaptar mis estrategias de enseñanza para estudiantes con diferentes necesidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Cuando recibo críticas sobre mi trabajo docente, no dejo de reflexionar sobre lo que puedo mejorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	No impido que los estudiantes expresen puntos de vista distintos a los míos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Frente a situaciones difíciles en el aula, no abandono la búsqueda de soluciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
10	Incluyo ejemplos que representen distintas culturas y realidades de mis estudiantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Me cuesta aceptar opiniones distintas a las mías en el aula.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	No evito escuchar a estudiantes que piensan diferente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Cuando una clase no resulta como esperaba, abandono rápidamente la estrategia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Busco alternativas cuando una actividad no funciona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Nunca dejo de intentar nuevas formas de explicar cuando un estudiante no comprende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	A veces ignoro comentarios de estudiantes que tienen dificultades para expresarse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Procuro mantener la calma cuando una actividad genera frustración.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	No rechazo adaptar mis estrategias a diferentes ritmos de aprendizaje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Cuando un estudiante comete errores, suelo perder la paciencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Promuevo que los estudiantes valoren las diferencias entre compañeros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
21	Evito no reconocer el esfuerzo de quienes tienen más dificultades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Me frustro fácilmente cuando debo repetir varias veces una explicación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Animo a los estudiantes a expresar sus ideas aunque sean diferentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	No impido que surjan debates respetuosos entre estudiantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Prefiero trabajar solo con estudiantes que aprenden rápido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Busco comprender el contexto personal de mis estudiantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	No dejo de reflexionar cuando recibo críticas sobre mi enseñanza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Cuando algo sale mal en clase, culpo únicamente a los estudiantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Intento aprender de las dificultades que ocurren en el aula.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5				
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre				
Nº	Ítem				1	2	3	4	5
30	Nunca evito dialogar con estudiantes que se sienten excluidos.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Me resulta difícil aceptar que algunos estudiantes aprendan de manera distinta.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Adapto mis ejemplos para que todos puedan comprender mejor el contenido.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	No ignoro señales de frustración en mis estudiantes.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	A veces considero que los problemas de los estudiantes no son parte de mi rol docente.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Fomento la colaboración entre estudiantes con diferentes habilidades.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	No rechazo oportunidades de aprender nuevas estrategias pedagógicas.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Cuando enfrento dificultades en el aula, prefiero no buscar ayuda.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Intento mantener una actitud positiva ante los retos de la enseñanza.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	No dejo de buscar soluciones cuando surge un problema en clase.				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Barreras Pedagógicas

## Dificultades de Ishaan en el aula tradicional

- ¿Qué prácticas docentes excluyen sin darnos cuenta?
  - ¿Qué señales pasaron desapercibidas?



# Internado e impacto emocional

## Escuela como espacio seguro vs. punitivo

¿Qué consecuencias tiene la falta de comprensión?

¿Cómo reacciona un estudiante cuando siente que “no encaja”?



# Intervención del docente de Arte

**Pedagogía inclusiva, ajustes razonables y valoración del talento.**

¿Qué hizo Nikumbh que transformó la experiencia de Ishaan?

¿Qué pequeñas acciones podríamos replicar?



**“La verdadera fuerza docente no está en evitar las dificultades, sino en convertirlas en oportunidades para crecer con humanidad y propósito.”**

Gracias por su atención