



4 Claves para el autocuidado docente

"Las emociones nos hablan de lo valioso e importante que cada persona es; de ahí que el poder de los docentes es saber llegar al corazón de cada estudiante, siempre y cuando sepan que allí hay un príncipe o una princesa dispuesta a responder; sólo hay que buscar la palabra adecuada que permite atravesar el bosque intrincado de espinas que tiene cada cual..."

**Seminario "Aprendizaje socio emocional en tiempos de pandemia"
Mineduc – mayo 2020**



El presente documento elaborado por la División de Educación General tiene por objetivo apoyar con medidas prácticas el bienestar socioemocional de docentes y asistentes de la educación que en este tiempo de crisis sanitaria y confinamiento han estado presentes en los hogares de miles de estudiantes de nuestro país elaborando guías de aprendizajes y orientación para los ejercicios de apoyo al estudiantado con necesidades educativas específicas y que no están ajenos a situaciones de agotamiento y estrés emocional, sobre todo cuando desde el confinamiento con sus familias deben lidiar con exigencias laborales y hogareñas al mismo tiempo.

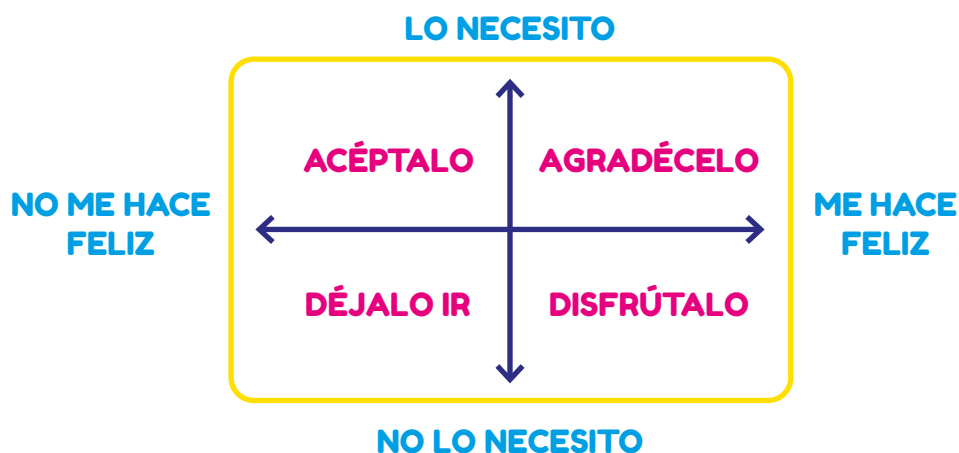
Conocer herramientas de expresión y manejo de las emociones sólo puede contribuir al bienestar docente y, por ende, aportar a la relación pedagógica de hoy. Se trata de salir fortalecidos de la presente situación que resulta adversa y atender aquella dimensión humana que entra en juego cuando estamos frente a situaciones complejas, fuera del control de cada uno y donde lo único que se tiene es la emocionalidad que emerge; lograr que un cúmulo de emociones se conviertan en soporte y bienestar para salir fortalecidos, es un proceso que implica conocer nuestra intimidad, identificar emociones y sentimientos y sobre todo, apelar a la capacidad de nutrir la esperanza.

Reconocer las emociones, practicar las formas apropiadas de expresarlas, considerando el impacto en sí mismo y en los demás son los recursos que el ser humano tiene para “agigantarse” o “empequeñecerse” frente a los desafíos de la realidad. Por lo mismo, trabajar sobre la valoración positiva de sí mismos, la consciencia de las fortalezas y debilidades que cada cual tiene, la actualización de la capacidad de resiliencia inherente a la naturaleza humana, son recursos que nos permiten salir enteros de una circunstancia desfavorable y que requieren con urgencia hacerlos emerger, ejercitar e instalar estrategias que en la cotidianidad nos ayudaran durante y después de estar en medio de una crisis.

Clave 1: Viva de acuerdo a su propósito

Conéctese con lo más esencial de ser docente: la relación con los estudiantes. Practique maneras de vincularse con ellos: escribirse correos electrónicos, enviarse mensajes de voz, participar de videollamadas; genere actividades para compartir y mantener el vínculo con sus estudiantes, como un proyecto de investigación en casa, la organización de foros grupales y otros encuentros que apoyados por la tecnología pueden aportar a mantenerle ligado a su propósito de vida.

Priorice y tome decisiones de acuerdo con el grado de necesidad y felicidad que le otorgue la actividad. En el siguiente gráfico se propone una manera clarificadora de abordarlo:



Clave 2: Recupere energía para su bienestar

Existen acciones que activan su energía y aportan a su bienestar. Estas son el realizar algún ejercicio físico como bailar, hacer una clase de zumba guiada en la web o caminar en el espacio y condiciones que disponga. Lo que importa es empezar, y al inicio se recomienda partir por algo fácil y si puede, incorpore a otros miembros de la familia.

Otra acción que entrega energía de largo aliento es generar momentos de calma; realice actividades de disfrute, que permitan que sus pensamientos descansen y releven emociones positivas.

De la misma manera, contribuye mantener horarios para dormir. Los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras la persona duerme, por lo que se necesita dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar la memoria, entre otros muchos



procesos que se activan al dormir y al lograr calidad de sueño. Dicho de otro modo, lo bien que se descansa y lo bien que se funciona al día siguiente dependerá del tiempo total que se haya dormido y cuanto de las diferentes etapas del sueño se haya tenido.

Por último, mantenga tiempos de juego, tiempos de inactividad y de conexión con otros.

Así también existen acciones extractoras de la energía y que contaminan su bienestar en tiempos de crisis. Un ejemplo de esto es la intoxicación de información. La Organización Mundial de la Salud ha reconocido que la crisis actual está causando estrés público y una forma de reducir el impacto es evitar estar expuesto 24 horas al día a las noticias y datos. No hay que obsesionarse con el seguimiento de los datos, las tasas de infección y demás especulaciones que van y vienen sobre la pandemia. El desgaste o agotamiento emocional es algo que muchas personas pueden experimentar; por lo que se sugiere regular la exposición a la información. Sea realista y consuma información oficial dosificadamente.

De la misma manera sucede con el consumo excesivo de café, cigarro, pantalla y chateo permanente resultan ser energizantes de corto aliento, además de causar efectos indeseables en la salud como tendinitis por inadecuada posición física; reseca de ojos y alteración del sueño por exposición permanente a pantallas; procesos y aumento de dependencia a drogas legales como cigarrillos y alcohol, entre otros.

Clave 3: Conduzca sus pensamientos y emociones

Tras 20 años de investigaciones, Carol Dweck ha demostrado que las creencias que las personas tienen de sí mismas y de sus capacidades afectan profundamente la forma en que se enfrentan los desafíos de la vida, ella las llama mentalidad de crecimiento y mentalidad fija.

Una mentalidad fija, estima que tiene cualidades intrínsecas, inamovibles y que no son cambiables; por lo que sí una persona estima que tiene solo un cierto nivel de inteligencia, una cierta personalidad y un determinado carácter moral, equivale a señalar que no podrá hacer mucho frente a los desafíos de la vida.

Por el contrario, la mentalidad de crecimiento coloca un punto de partida distinto al estimar que las cualidades básicas se pueden cultivar por medio del esfuerzo, diferentes estrategias y dedicación. Demostrado está



que atendiendo a sus aptitudes e intereses las personas pueden cambiar ante estímulos que apunten al desarrollo de todas sus capacidades, con dedicación y estrategias de aprendizajes adecuadas. De ahí que frente a los desafíos una mentalidad de crecimiento tendrá siempre algo que hacer, partiendo por asumirlos.

La actual situación actual de pandemia está poniendo a prueba el tipo de mentalidad que cultiva cada cual. Aun cuando existen elementos de la situación actual que no se pueden alterar, existen variados aspectos que dependen de cada persona atender para transformar la cuarentena en momentos propicios para desarrollar el cerebro, a través del crecimiento personal, conexión social y laboral, como por ejemplo: el trabajo remoto, cursos y clases a distancia; talleres de manualidades online; cultivar nuevos conocimientos medioambientales para transformar los desperdicios orgánicos en aportes para la tierra, cultivar alimentos en espacios reducidos, entre otros.

Para ejercitar la mentalidad de crecimiento, responda a la pregunta: ¿Cómo aprovechar de mejor manera esta situación? Crea en sí mismo, en el potencial de cambio personal que posee y sea perseverante, practique permanentemente.

Brené Brown en su libro "El Poder de tu vulnerabilidad" acuñó el concepto del "nunca es suficiente" o la cultura de la escasez no es la abundancia. Señala: "creo que abundancia y escasez son dos lados de una misma moneda. Lo opuesto a escasez es la suficiencia, o lo que yo llamo vivir con todo el corazón (...) se trata fundamentalmente de vulnerabilidad sintiéndose valioso: es decir, enfrentar la incertidumbre, la exposición y los riesgos emocionales, sabiendo que soy suficiente". Una verdadera aceptación implica poder decir "soy suficiente". Estoy haciendo lo mejor posible, dadas mis circunstancias, dados los conocimientos que tengo y la información que manejo.

La autocompasión es sencillamente tratarse a sí mismo con bondad e indulgencia en los momentos de dolor, como un motor para la superación y salir de la precariedad a la abundancia en esta dicotomía que plantea Brown, que empuja a probar incesantemente, caminos nuevos para superar errores. Es una forma sana de enfrentar el fracaso que nos libera la energía que permite intentarlo de nuevo. Es una manera muy concreta de practicar el hábito de pensamiento optimista.

Se hace necesario considerar y prestar atención a las emociones: no intente negar o poner sobre las emociones un manto lógico sobre ellas con frases como: "tengo que concentrarme y controlarme o perderé la cabeza". Las emociones dan sentido a todas las experiencias que realizamos, son un patrimonio de la biología humana y deben integrarse mediante la aceptación, para lograr un manejo de ellas.



A continuación, se sugieren algunas preguntas para practicar la conducción de las emociones:

- a. **¿Cómo me siento?** (tristeza, ansiedad, miedo, frustración, nostalgia...); reconocer y no enredar las emociones para identificarlas claramente sin el desgaste de darle vueltas y vueltas en la cabeza lo que sólo aumenta la evasión de las emociones y el desgaste emocional cuando están amalgamadas.
- b. **¿Cómo se expresa esa emoción?** en mi cuerpo, mi expresión facial, mi actitud hacia la vida.
- c. **¿Cómo le hablarías a otro que te contara que se siente de esa manera?** Ahora háblate a ti mismo de esa manera, con autocompasión.

Clave 4: Cuide sus relaciones

La gratitud o la capacidad de ser agradecidos, es la capacidad de sentir y expresar aprecio por lo que has recibido en tu vida, ya sea por cosas específicas, actos concretos o por la contribución de otra persona. Implica tener una alta conciencia de todo lo que se ha recibido sin hacer mérito, atribuyéndolo a quien corresponde, ya sea una persona, la vida misma o a un Ser Superior.

A modo de ejercicio, al finalizar el día registre en un cuaderno algo por lo que esté agradecido. Invite a sus estudiantes a realizar este ejercicio también y proponga compartirlo, al inicio o al final de cada contacto que vaya teniendo con sus estudiantes. También puede ser una buena actividad para compartir en familia y con amigos.