

CONTENCIÓN Y SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A DOCENTES Y ESTUDIANTES

AUTOCAIDADO

Guía para docentes



CONTENCIÓN Y SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A DOCENTES Y ESTUDIANTES



AUTOCUIDADO
Guía para docentes



Autocuidado docente, contención y soporte socioemocional a docentes y estudiantes - Guía

Este material es parte del Programa de Especialización Virtual Convivencia Democrática con Inclusión y Educación Sexual Integral. Proyecto Construyendo Escuelas Democráticas en el marco de la convivencia, la inclusión e igualdad para niñas, niños y adolescentes de Lima Norte.

Editor

Alternativa Centro de Investigación Social y Educación Popular
Jr. Emeterio Pérez 348 Urb. Ingeniería San Martín de Porres – Lima Perú

Elaboración de contenidos

Giannina Paredes Galleno
Ana Sofía Carranza Risco
Centro de Investigaciones y Servicios Educativos (CISE-PUCP)

Revisión de contenidos

Maritza Caycho Figueroa

Revisión de estilo

Edith Alfaro Quispe

Diseño y diagramación

Ana Lucía Saavedra Mavila

1era Edición – marzo de 2021

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL DIGITAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2021-03415

Lima, marzo 2021

ÍNDICE

Introducción	7
Orientaciones para el uso de la Guía	9
UNIDAD 1	11
La importancia del autocuidado	
1.1 Conocerse y reconocerse: Identificando nuestra historia, dificultades y recursos.	14
1.2 Construyendo el concepto de autocuidado: Recogiendo nociones existentes y conociendo la teoría.	16
1.3 Autocuidado emocional: Reconociendo nuestras emociones en nuestra experiencia.	17
UNIDAD 2	27
Autocuidado emocional en contextos de emergencia	
2.1 El impacto de contextos de emergencia en nuestro bienestar.	30
2.2 Consecuencias del agotamiento profesional en nuestro rol docente.	32
2.3 Estrategias para el autocuidado en los diversos ámbitos de nuestras vidas.	34
UNIDAD 3	43
La importancia de la contención emocional para la convivencia y bienestar psicológico de las y los estudiantes	
3.1 El rol docente en contextos de crisis y emergencia.	48
3.2 Postura ética y rol de cuidado.	51
3.3 Habilidades básicas necesarias en el rol docente y la tarea de cuidado.	53
UNIDAD 4	59
Estrategias para la contención y soporte socioemocional a distancia dirigido a las y los estudiantes.	
4.1 Contención socioemocional: Primeros auxilios psicológicos a distancia.	62
4.2 Soporte socioemocional: Acompañamiento, derivación y seguimiento.	66
4.3 Medios de escucha a distancia: Chats, llamadas, video llamadas, correos.	69
4.4 Trabajo con familiares: Consulta y escucha.	70
Bibliografía	75

INTRODUCCIÓN

Las y los docentes cumplen no sólo con la labor de formación y acompañamiento en el desarrollo y aprendizaje de sus estudiantes, sino también con la tarea de cuidado, contención y soporte emocional en el desarrollo y aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes. Ejercer dicha función de cuidado en un contexto de carencias y dificultades tanto a nivel personal, familiar, laboral o institucional, significa una tarea de mucha complejidad y demanda. Por esta razón, consideramos es fundamental incorporar el cuidado y el autocuidado de los equipos como un aspecto central de la labor docente. Esto significa el reconocimiento del cuidado como parte fundamental del aprendizaje y del desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, que va de la mano con el cuidado del propio docente.

En los últimos meses, el contexto de emergencia desatado por la propagación de la COVID-19 en el Perú, ha acentuado dichas dificultades y se han sumado otras problemáticas: conflictos en el trabajo y la superposición de espacios laboral y familiar, el miedo y la desconfianza, preocupación por la salud, duelos y pérdidas, entre otras. Todo esto afecta tanto a nivel personal como a nivel de la convivencia en la institución educativa. Por estas razones, es fundamental generar espacios de reflexión y acompañamiento que refuercen estrategias de autocuidado para prevenir o atender el agotamiento profesional, así como fortalecer herramientas de acompañamiento y contención que le permitan ejercer la función de cuidado que cumplen como parte de su comunidad educativa.

Finalmente, este contexto, es también una oportunidad para revalorar la importancia del cuidado no sólo a nivel individual, sino también en lo comunitario y como sociedad. La difícil situación que vivimos nos deja como un aprendizaje que necesitamos del cuidado para sobrevivir y garantizar nuestro bienestar. Este es un compromiso que debe ser asumido a nivel individual e institucional, pero también desde las políticas públicas para garantizar así su cumplimiento.

ORIENTACIONES PARA EL USO DE LA GUÍA

¿Cuál es el objetivo de la guía?

Esta guía aborda las nociones básicas del autocuidado y su importancia. Se ha construido como un espacio que busca fortalecer a las y los docentes y directivos para prevenir el desarrollo de agotamiento profesional, así como fortalecer prácticas y estrategias que permitan reducir el impacto del actual contexto y favorecer estrategias para su mejor afrontamiento tanto a nivel personal como en su rol como parte de la comunidad educativa. Asimismo, procura abordar nociones básicas y estrategias para la contención socioemocional desde el rol docente, favoreciendo así la convivencia escolar y bienestar psicológico de las y los estudiantes.

¿Cómo está organizada?

Esta guía ha sido diseñada considerando cuatro bloques temáticos que llamamos unidades. Cada unidad está desarrollada siguiendo un ciclo de aprendizaje que invita a la lectora o lector a realizar una secuencia de actividades articuladas entre sí de manera teórico-práctica. Este ciclo de aprendizaje se organiza de la siguiente forma:

- o **Introducción a la unidad:** breve introducción a la unidad, logros esperados y palabras claves.
- o **Aprendiendo de la experiencia:** actividades que están orientadas a reflexionar sobre los saberes previos y la experiencia para ser incorporadas en el tema trabajado.
- o **Conceptualizando:** actividades que plantean un desarrollo teórico sobre el tema a manera de complemento y para enriquecer la comprensión de las nociones trabajadas.
- o **Integrando lo aprendido:** actividades que invitan a la reflexión o a la puesta en práctica de lo trabajado con el fin de contrastarlo con situaciones concretas, consolidar aprendizajes y generar nuevas preguntas.

Unidad 1

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

En esta unidad, reflexionaremos sobre nuestros sentimientos y la importancia del autoconocimiento. Por tanto, requerimos de un ejercicio introspectivo, a través del cual podamos pensarnos en nuestra vida individual y personal, así como en nuestro desarrollo profesional. Esto nos permitirá entender cómo el autocuidado puede jugar un papel importante en el encuentro entre ambos espacios.



¿Qué vamos a aprender?

- Reflexionar sobre nuestras emociones, conductas, dificultades y recursos.
- Reconocer el concepto de autocuidado y autocuidado emocional y su importancia para el desarrollo personal y profesional.
- Conceptos clave: autocuidado - autocuidado emocional - reconocimiento





Aprendiendo de la experiencia

Antes de profundizar en los conceptos que trabajaremos en esta unidad, reflexionaremos sobre nuestra propia identidad y nuestras propias experiencias en relación a nuestras emociones y al autocuidado. Para ello, es importante aproximarnos a las actividades con una mirada y postura abierta, y sobretodo, con mucha disposición a la autoexploración.

Actividad

Entendiendo qué me genera bienestar y qué es el autocuidado para mí

Conocer y reconocer quiénes somos, tanto a nivel personal como en función a nuestro rol en la comunidad educativa, es fundamental para comprender nuestros sentimientos y para plantear y sentar las bases para el autocuidado. Este proceso comienza reflexionando sobre nuestras experiencias e identificando nuestros sentimientos y comportamientos, así como nuestras fortalezas y nuestras principales dificultades.

Objetivo

- o Propiciar el autoconocimiento en relación al bienestar personal e identificar nociones y experiencias personales de autocuidado.

Materiales

- o Un lapicero y cinco hojas en blanco.
- o Tiempo sugerido: 45 minutos

¿Cómo lo hacemos?

1. Coloca en tu hoja dos columnas organizadas como en la siguiente tabla:

Nº	Tres cosas que me hacen sentir bien	Tres cosas que no me hacen sentir bien
1.		
2.		
3.		

2. Piensa en tres cosas que te hagan sentir bien y en tres cosas que no te hagan sentir bien. Estas pueden ser en este momento, como pueden ser cosas que en general te generan malestar o bienestar. Si te es posible, comparte esta actividad con otras personas de tu entorno personal y profesional, comparte y reflexiona sobre las respuestas de cada persona y vean qué puntos de encuentro o de diferencia encuentran.

- Utiliza como guía las siguientes preguntas, las cuales podemos escribir en distintas hojas de papel e ir recopilando las impresiones que nos generan a partir de nuestra propia historia personal:

¿Qué es el autocuidado para mí?	¿Cómo me cuido?	¿Qué prácticas de autocuidado quisiera implementar?

- A partir de estas preguntas, escribe tu propia definición de autocuidado, lista las acciones que consideras que representan prácticas de autocuidado que implementas en el día a día.
- Pregúntate: ¿qué crees que sería bueno que hagas o qué te gustaría hacer para practicar el autocuidado? Después de este primer ejercicio, busca una palabra que represente tu respuesta a cada pregunta, aquello que sea más saltante.
- Comparte las nociones que tienes sobre el autocuidado y las prácticas asociadas a este con colegas y las y los compañeros de trabajo. Este ejercicio permitirá el aprendizaje conjunto y colectivo sobre el concepto de autocuidado y conocer las prácticas implementadas por otras y otros que también nos puedan servir para re-pensar en nuestras propias estrategias como personas y como grupos.

Las experiencias personales juegan un rol sumamente importante al momento de construir el conocimiento y entendimiento de diversas prácticas cotidianas. Por ello, es necesario iniciar con una construcción propia del concepto de autocuidado y las prácticas asociadas a este que podamos estar implementando -incluso sin saberlo- en nuestro día a día.



Conceptualizando

1.1 Conocerse y reconocerse: Identificando nuestra historia, dificultades y recursos

Las personas construimos nuestra identidad de manera relacional o vincular. Desde que somos bebés, la relación con nuestra figura de cuidado, es decir, la madre, padre o persona encargada del cuidado en la infancia, va a permitir la construcción de modelos mentales de cómo será nuestra relación con las otras personas, así como una imagen de cómo somos, todo esto en función a la relación de apego que se establezca. Un otro que reconoce nuestras necesidades, que las interpreta y las satisface, y que también nos hace sentir la ausencia, nos va a permitir ir construyendo y consolidando quiénes somos. De hecho, la mirada de la otra persona nos va definiendo durante nuestra vida.

Así, todas las personas tenemos la necesidad de reconocimiento y tenemos, a su vez, la capacidad de reconocer a otras personas (Benjamín, 1996).

Las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra vida van marcando quiénes somos y cómo nos relacionamos con las personas que se encuentran a nuestro alrededor. Muchas veces, entonces, nuestro comportamiento actual se da en relación con estas experiencias previas. De ahí la importancia de reflexionar sobre nosotros mismos, para poder entender nuestro presente y tomar decisiones respecto a cómo queremos construir nuestro futuro.

¿Qué implica conocerse?

Conocerse significa también identificar nuestras emociones y nuestro comportamiento frente a determinadas experiencias. Esta es una tarea que aprendemos desde muy pequeños. En nuestras primeras relaciones, las figuras de cuidado nos van acompañando en este proceso de ir reconociendo y nombrando las emociones que sentimos frente a nuestras experiencias.

Por ejemplo, si tenemos hambre, frío, o estamos tristes, y hay otra persona que responde a estas sensaciones y les pone un nombre, nos va a permitir reconocer con el tiempo lo que nos sucede.

Las personas vamos aprendiendo a ponerle nombre a nuestras experiencias cuando nos encontramos con un otro significativo que nos acompaña e

intenta leer y nombrar lo que nos está pasando. Esta, sin embargo, no es una tarea sencilla. Es más bien un proceso de construcción que se genera con el otro. A veces el otro puede no estar ahí para acompañarnos, o puede confundir lo que estamos sintiendo. Es por eso que se habla de un proceso de construcción, que irá dándose en el tiempo y en estos

encuentros y desencuentros con el otro. Es importante señalar, en este punto, que los desencuentros son también importantes, ya que dan paso a sentimientos como la frustración y permiten construir también una noción de diferencia. Es decir, compartimos cosas, pero también es importante diferenciarnos del otro. Tenemos cosas en común, pero también diferencias.

Nos encontramos siempre en este movimiento entre lo que compartimos y lo que nos diferencia de los otros, lo que nos permite ser independientes, pero también necesitar al otro para vivir. Vivimos siempre en esta tensión constante.

“Quién soy” también ha ido cambiando en el tiempo

Cuando era niña o niño tal vez me pensaba de una manera y ahora, con los años, identifico que hay muchas cosas que han cambiado. Es importante saber que uno cambia con el tiempo y que eso es parte de nuestra flexibilidad y nuestra adaptación a las diferentes experiencias que hemos vivido. Debemos estar abiertos siempre a los cambios que nos pueden aportar y hacer sentir mejor. En este sentido, los momentos de crisis son también momentos de oportunidad de cambio. Inicialmente podemos sentir cierta resistencia y temor cuando estamos transitando por una situación nueva, pero luego podemos aprender de esa experiencia diferente y descubrir aspectos nuevos de nosotros que

no nos habíamos imaginado. Esto significa que hemos podido ver la crisis como una oportunidad. Esto no es fácil e implica muchos sentimientos encontrados, como miedo, desconfianza, incertidumbre, pero luego sentiremos expectativa, fuerza, satisfacción. Con respecto a nuestras emociones, puede que nos hayan enseñado que los sentimientos son negativos o positivos. Esto, sin embargo, es relativo a la situación que vivimos. Por ejemplo, podemos pensar que el miedo es un sentimiento negativo porque no nos hace sentir bien; sin embargo, el miedo hasta cierto punto nos ayuda a cuidarnos y protegernos frente a situaciones de riesgo o posible daño.

Conocerse no es una tarea fácil, significa también poder tolerar nuestras dificultades sin caer en el juicio o la crítica dura que nos puede llevar a sentirnos mal con nosotros mismos.



1.2 Construyendo el concepto de autocuidado: recogiendo nociones existentes y conociendo la teoría.

El autocuidado se refiere a “la habilidad de los individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir la enfermedad, mantener la salud y lidiar con la enfermedad y discapacidad con o sin el apoyo de un profesional de la salud”¹

Esto implica, entonces, practicar el cuidado de una o uno mismo y de la salud de la persona de manera integral. Tiene que ver con poder desarrollar recursos propios para cuidarse, así como para tomar el control de la propia vida. Además, el autocuidado es también una construcción individual y colectiva, que necesita también de determinados recursos externos para su desarrollo. En esta línea, a pesar de que las prácticas individuales de cuidado propio son muy importantes, debemos entender que estas prácticas no reemplazan la atención en el sistema de salud, sino que la complementan².

¿Qué implica implementar el autocuidado en el ámbito de la salud?

El primer paso para implementar intervenciones de autocuidado en el ámbito de la salud es adaptarse al contexto local, considerando las condiciones sociales y económicas, así como la disponibilidad y acceso a servicios de salud por parte de la población. Asimismo, un ambiente seguro y de apoyo es fundamental para su desarrollo, pues sienta las bases para la participación activa de las personas en el cuidado de su propia salud. Un ambiente seguro y de apoyo

facilita, además, el acceso por parte de personas en situación de vulnerabilidad a intervenciones para la mejora de su salud, siendo así una pieza clave en cualquier estrategia para introducir este tipo de intervenciones. Si bien el autocuidado es importante en todos los aspectos vinculados a la salud, es particularmente importante y complejo de manejar para aquellas personas que viven algún tipo de discriminación, por género, grupo étnico, orientación sexual, etc.

Esto quiere decir que las variables sociales, económicas y culturales juegan un rol muy importante en el bienestar de las personas, y es necesario considerar estas variables al hablar de bienestar y pensar en cómo podemos cuidarnos en estos contextos.

¿Deben plantearse prácticas de autocuidado en mi centro laboral?

En el trabajo, pueden existir una serie de riesgos para el bienestar y salud mental de las personas, especialmente cuando este implica el cuidado y contacto con historias de sufrimiento y de dolor; por ejemplo, las personas que en el trabajo están en contacto con historias de violencia. De hecho, estos riesgos pueden incluso llevar a las personas a presentar consecuencias en su bienestar físico, emocional, interpersonal y en su desempeño laboral. Por ello, el reconocimiento de este riesgo y el disponer y dedicar recursos para el desarrollo de estrategias que busquen disminuir las consecuencias que este tipo de trabajo puede tener, también es uno de los primeros pasos a tomar para ejercer el autocuidado³.

Del mismo modo, algunas investigaciones realizadas con docentes⁴ también han evidenciado riesgos para el desarrollo del síndrome de agotamiento profesional (SAP), lo cual profundizaremos más adelante.

Las prácticas de autocuidado, sin embargo, no pueden pensarse sólo como prácticas individuales, sino también como prácticas necesarias a implementar desde los niveles colectivo e institucional.

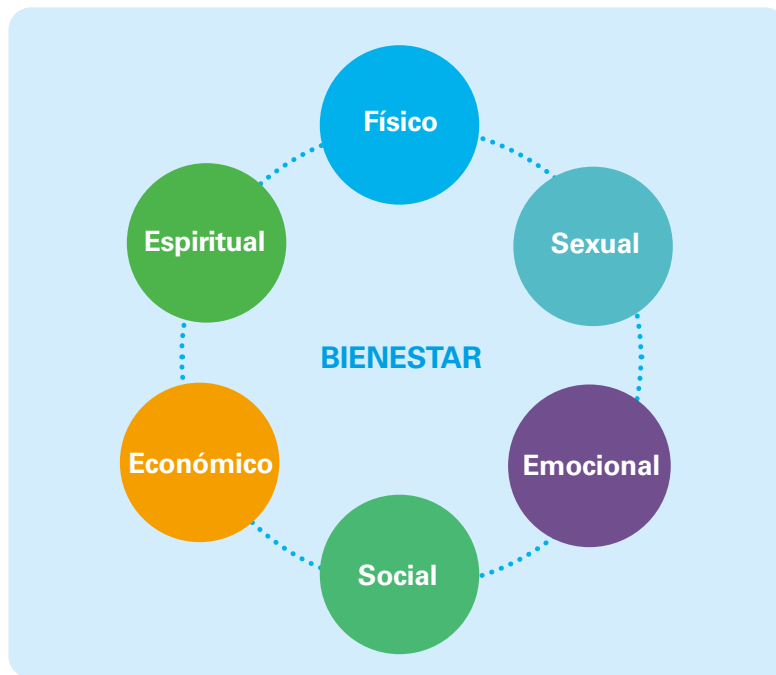
En esa línea, al autocuidado se debe sumar también el cuidado de equipos, el cual, si se piensa como responsabilidad de la o el trabajador, coloca una carga adicional a las demandas regulares del trabajo.

Por tanto, es muy importante que las prácticas de cuidado de equipos se incorporen de manera regular y como una responsabilidad institucional, principalmente.

(Arón y Llanos, 2004).

1.3 Autocuidado emocional: Reconociendo nuestras emociones en nuestra experiencia

El autocuidado, como hemos visto, implica distintas dimensiones de nuestra vida que componen el bienestar, las cuales incluyen los aspectos físico, sexual, emocional, social, económico, espiritual, y todas ellas se interrelacionan. Si tenemos un problema a nivel económico, este va a afectar nuestras emociones, o si nos enfermamos físicamente, esto afectará nuestra relación con los otros. Así, hablar de bienestar es pensarnos de manera integral. Y cuando hablamos de bienestar emocional, es importante también entender que este está estrechamente ligado a las diversas dimensiones de mi vida. Cuidar mi bienestar emocional significa ser consciente de todas estas dimensiones y reconocer la interrelación que hay entre ellas.



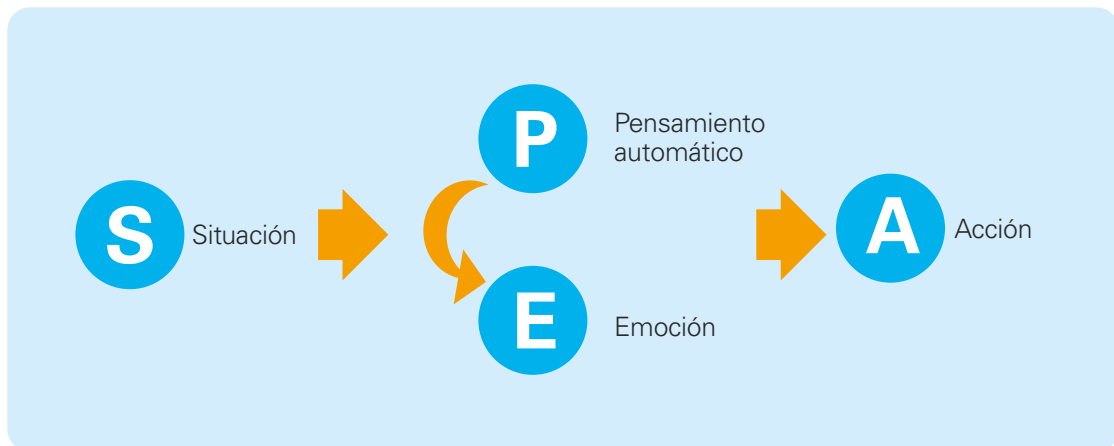
Como hemos visto, nuestras experiencias nos van a permitir ir aprendiendo a reconocer lo que sentimos y cómo respondemos. Pueden ocurrir también situaciones nuevas e inesperadas, que algunas veces nos hacen reaccionar de maneras que tal vez nunca hubiéramos imaginado. A veces situaciones diferentes nos dan la oportunidad de cambios en nuestras vidas. Estas respuestas nuevas pueden generarnos asombro y sorpresa, o también miedo o extrañeza.

Por ejemplo, tal vez frente a la situación de pandemia por la COVID-19 algunos han podido reaccionar con mucha energía, sintiéndose muy motivados, a pesar

de lo difícil del contexto. Para otros ha ocurrido todo lo contrario, y la situación ha llevado a que se sientan cansados, agotados, sin ganas de hacer nada cuando usualmente tienen más energía y motivación. Debemos entender que las personas reaccionamos de diversas formas frente a las dificultades y cuando estas ocurren de manera sostenida, también podemos pasar por muchas emociones y cambios en nuestros sentimientos. Pasar de la tristeza a la alegría, del agotamiento a la energía, de la motivación al desgano, etc. Lo importante es poder reconocer nuestros sentimientos, tratar de identificar qué me puede haber llevado a sentirlos y cuál está siendo mi respuesta.



Figura 1. Comprendiendo nuestras emociones y respuestas.



Fuente: Ministerio de Educación (2020)

Así, podemos tratar de entender de dónde viene lo que estamos sintiendo, qué es lo que sentimos y reflexionar sobre nuestra respuesta. Aprender a reconocer nuestras emociones y a identificar nuestras experiencias, nos permite hacernos cargo de lo que sentimos y de esa manera cuidarnos. El autocuidado emocional se refiere a todas aquellas estrategias que tenemos para cuidar de nuestra salud mental. Identificar mis emociones me permitirá saber que hay ciertas situaciones que no me gustan, que me producen miedo o rechazo, podré alejarme de ellas si así lo deseo y también podré comunicar a los otros lo que estoy sintiendo.

Frente a cómo nos sentimos, podemos tomar algunas medidas que nos permitan retomar nuestra sensación de bienestar. Estas medidas pueden ser algunas prácticas que siempre hemos utilizado para sentirnos bien y que, a veces, y tal vez sin darnos cuenta, podemos dejar de lado. También es posible probar experiencias

nuevas que generan curiosidad y que sospechamos que nos pueden aliviar y ayudarnos.

Lo importante es ser flexibles, no juzgarnos y tratar de comprender cómo nos estamos sintiendo. En contextos difíciles, como contextos de desastre y emergencia, por ejemplo, hay algunos sentimientos comunes que debemos aprender a reconocer y darles un espacio para que puedan expresarse y así podamos manejarlos mejor. De hecho, es común tener algunos sentimientos que nos pueden producir malestar, pero que debemos aprender a reconocer, a expresar y darles un espacio para que puedan ser manejados. Cuando reconocemos y expresamos nuestros sentimientos, tanto con nosotros mismos y cuando los compartimos con otros, ya les estamos dando un lugar y esto nos hace sentir acompañados y aliviados. De esta manera no nos sentimos solos frente a lo que sentimos y nos damos cuenta que no somos los únicos que nos sentimos así.



**Escuchemos cómo
nos sentimos**

**No juzguemos
lo que sentimos**

**Es normal sentir
malestar en un
contexto de
emergencia**

**Compartamos
y dejémos
acompañar para
aliviar el malestar**

**Cuidarnos está bien:
si me cuido, puedo
cuidar a los otros /as**

En la siguiente tabla, observamos algunos sentimientos comunes que pueden surgir en contextos de emergencia.

Tabla 1

Sentimientos comunes en contextos de emergencia

- o Miedo a enfermar o morir o a que las personas cercanas también se enfermen o mueran. - o Miedo a perder el trabajo o el sustento económico de nuestras familias. - o Miedo a ser excluidos si nos enfermamos. - o Impotencia al encontrarme con muchas experiencias nuevas e inciertas que en algunos casos escapan de mi control. - o Tristeza porque hemos perdido nuestra rutina diaria, nuestros espacios físicos de encuentro con nuestros seres queridos, amigos, compañeros de trabajo.	- o Tensión por la recarga de trabajo no sólo al enfrentar tareas nuevas, si no para quienes cumplimos una función de cuidado con los otros también recibimos la demanda y la angustia de las personas a nuestro cargo . - o Enojo, rabia y frustración al encontrarnos con situaciones que nos exigen un mayor cambio, a veces la incertidumbre presente se vuelve agotadora y no queremos que nada más siga cambiando. - o Miedo a estar separadas/os de nuestros seres queridos. - o Sensación de desamparo, aburrimiento, desgano.
--	---

Fuente: Inter-Agency Standing Committee (2020)

Sin embargo, también podemos tener sentimientos que nos alivian y nos sostienen en estos tiempos de crisis (ver Tabla 2).

Tabla 2

Sentimientos que nos ayudan en contextos de emergencia

- o Agradecimiento por las cosas que tenemos y reconocemos en nuestras vidas: la familia, la salud, el trabajo, etc. - o Disfrute de actividades que antes no teníamos tiempo para realizar y que habíamos dejado de lado. - o Revaloramos la importancia de cuidarnos y de nuestro bienestar como una forma de protegernos en estos momentos de crisis.	- o La satisfacción cuando apoyamos a personas que atraviesan situaciones difíciles. - o Frente a la necesidad de acompañarnos en lo que sentimos buscamos a nuestros amigos, pedimos ayuda y nos encontramos con personas alrededor que están dispuestas a escucharnos.
--	---

Fuente: Inter-Agency Standing Committee (2020) (Adaptación)

La salud mental es un derecho y, en épocas en donde la demanda es excesiva como el contexto de pandemia por la COVID-19 u otras emergencias, en donde nos quedamos sin tiempo para una o uno mismo, en donde a veces no paramos a escuchar cómo nos sentimos con las decisiones que tomamos o con lo que vivimos, cuidarnos es también una forma de resistencia. Recordemos también que, al cuidarnos, cuidamos también nuestras relaciones. A veces, esto puede confundirse con egoísmo, pero recordemos que somos seres sociales y que nuestro bienestar está ligado al bienestar de los otros. Si existen situaciones que no me hacen sentir bien, esto va a afectar mi relación con los otros y viceversa. Especialmente durante el contexto de pandemia por la COVID-19, uno de los aprendizajes más valiosos ha sido el comprender que si yo me cuido, también te estoy cuidando a ti.

Finalmente, el autocuidado emocional también implica reconocer que existen algunos factores de riesgo y otros de protección a los cuales debemos estar atentas o atentos. Identificar cuándo podemos estar en mayor riesgo de descuidar nuestra salud mental y emocional es fundamental para plantear estrategias de cuidado. Al mismo tiempo, incorporar en nuestra rutina cotidiana aquellas cosas que nos protegen del malestar es fundamental. No podemos pensar un aspecto, sin considerar al otro. La tabla 3, a continuación, recoge algunos factores de riesgo y de protección en relación a nuestro bienestar emocional y mental.



Tabla 3

Factores de riesgo y factores de protección en relación a la salud mental

Factores de riesgo	Factores de protección
- o No reconocer, ni expresar mis emociones. - o Aislarme y distanciarme de mis seres queridos, mis amigas y amigos, todas aquellas personas que me hacían sentir bien. - o Situación de violencia y tensión en mi entorno cercano y familiar. - o Consumo de café, alcohol, tabaco. - o Trabajar en solitario. - o No tener horarios de trabajo más o menos establecidos. - o No dormir. - o Contacto permanente con el dolor ajeno. - o Sobrecarga de las tareas de la casa. - o Sobre exposición a noticias e información muchas veces falsa. - o Dificultad para pedir ayuda. - o Situaciones previas de vulnerabilidad: enfermedades, violencia, discriminación.	- o Redes de soporte. - o Espacios de actividades que disfruto. - o Ejercicio físico. - o Buena alimentación. - o Mantener un horario estableciendo horas determinadas para el cuidado básico (comer, dormir, tiempo de relajo, higiene, etc). - o Saber pedir ayuda. - o Saber tomar distancia y establecer límites en mis compromisos. Poder decir que no. - o Repartición equitativa de las tareas de la casa.

Fuente: Inter-Agency Standing Committee (2020) (Adaptación)

INTEGRANDO LO APRENDIDO

ACTIVIDAD 2

Carta de compromiso: Tengo derecho a cuidar mi bienestar

Consiste en que cada participante debe escribir una carta de compromiso en relación a su autocuidado.

Objetivo

- o Identificar una actividad de autocuidado y establecerla como compromiso para llevar a la práctica en sus vidas.

Materiales

- o Hoja, lápices o computadora

Tiempo sugerido

- o 20 minutos

¿Cómo lo hacemos?

1. Escribe una carta de compromiso en relación a tu autocuidado.

"Yo María, me comprometo con mi bienestar para esto voy a
... y para lograr tomaré las siguientes acciones: "

2. Indica a qué te comprometes y qué harás para lograrlo.
3. Guarda tu carta en un lugar importante para ti.
4. Revisa tu carta cuando concluyas con la revisión de esta guía y evalúa si ha sido posible cumplir con aquello que te comprometiste.



ACTIVIDAD

Reflexión personal

A partir de lo desarrollado, tomemos un momento para reflexionar sobre tus propias experiencias en relación al autoconocimiento, reconocimiento de tus emociones, y al autocuidado.

1. Busca un espacio tranquilo que permita que puedas hacerte estas preguntas que guíen tu reflexión personal:
 - ¿Por qué creo que es importante conocerse y reconocer mis emociones?
 - ¿Cuál es la relación entre conocerme y cuidarme?
 - ¿El reconocimiento de mis propias emociones es importante para mi trabajo?
 - ¿Qué es el autocuidado para mí?
 - ¿Dispongo de un tiempo dedicado especialmente para mí? Piensa en tus espacios personales y en el trabajo también.
 - ¿Se logran sostener en el tiempo las actividades de cuidado que realizas?
 - ¿Si no se sostienen, cuáles creo que son las principales dificultades?
2. Si estás trabajando en esta guía con otros colegas, sería enriquecedor que compartas tus reflexiones. También, puedes seguir este procedimiento con algunos miembros de tu familia. De esta forma reconocerás los puntos en común y las diferencias. Conocerás también cómo cada persona tiene su propia manera de cuidarse y reacciona de formas a veces comunes y a veces diferentes a las crisis.

Notas bibliográficas

- ¹ Ministerio de Salud. (2020a). Documento Técnico: Plan de Salud Mental (en el contexto Covid-19 - Perú, 2020-20201). https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/804253/RM_363-2020-MINSA.PDF
- ² Organización Mundial de la Salud. (2019). WHO Consolidated Guideline on Self-Care Interventions for Health Sexual and Reproductive Health and Rights. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/>
- ³ Arón, A. M, y Llanos, M. T. (2004). Cuidar a los que cuidan: desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares*, 20(1-2), 5-15.
- ⁴ Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 79(3), 199–204. <https://doi.org/10.1007/s00420-005-0050-y>

Unidad 2

AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN CONTEXTOS DE EMERGENCIA

En esta unidad, reflexionaremos sobre la importancia del autocuidado en contextos de emergencia y crisis. Estos contextos son entornos que afectan nuestro equilibrio y bienestar y pueden agravar dificultades anteriores, pero también tienen el potencial de fortalecer nuestros recursos y fortalezas. Veremos cómo la capacidad de cuidarnos sirve como factor de protección para enfrentar estos momentos.



¿Qué vamos a lograr?

- Reflexionar sobre nuestro bienestar, el contexto laboral y rol docente, principalmente afectados en el contexto de emergencia por la enfermedad COVID-19.
- Identificar estrategias para su autocuidado y bienestar.
- Conceptos claves: Cuidado - autocuidado - reconocimiento - bienestar.





Aprendiendo de la experiencia

Actividad

Reflexionando sobre el contexto de emergencia y el impacto en nuestro bienestar y en el rol docente.

Las prácticas de autocuidado, como hemos visto, no pueden pensarse de manera desconectada o desvinculada del contexto. En esa línea, los contextos de emergencia tiñen también las experiencias y prácticas laborales, siendo necesario iniciar la reflexión sobre el rol personal y profesional de cada persona en estos escenarios. Quizás nos hemos dado cuenta, además, que contextos como la emergencia desatada por la pandemia de la COVID-19 en el Perú y el mundo han tenido también un impacto sobre nosotras y nosotros mismos, nuestras prácticas de cuidado, y nuestro rol laboral. Por lo tanto, es importante plantear espacios de reflexión y autoconocimiento, especialmente cuando nos encontramos inmersos en contextos de emergencia.

Objetivo

- Reflexionar sobre el impacto en nuestro bienestar del contexto de emergencia.

Materiales

- Plumones y hojas.
- Tiempo sugerido: 30 minutos.

¿Cómo lo hacemos?

1. Responde estas preguntas y escribe con una palabra cómo considero que ha afectado la pandemia en cada ámbito de mi vida:

¿Cómo afecta la pandemia en los diferentes ámbitos de mi vida?

**Personal
Familiar
Laboral
Comunitario**

2. Luego de complementar esta información, puedes identificar cuál es el ámbito más afectado en este momento y cuál se encuentra más fortalecido. Nos permite reconocer en dónde están nuestras principales afectaciones, pero también nuestras fortalezas.

Recuerda que esta es una división de ámbitos que nos ayuda de manera didáctica, pero sin embargo las personas no estamos tan divididas. Si un ámbito está más afectado eso tendrá consecuencias en el resto de nuestros espacios. Las personas somos seres complejos e integrados, en donde estos ámbitos están siempre en permanente diálogo e interacción.

3. Lee este texto y piensa cómo vives tú esa experiencia desde tu ámbito laboral. A veces, cuando nos encontramos en situaciones difíciles y que nos afectan emocionalmente, podemos colocar una distancia y no asumir o ver cómo nos estamos viendo afectados/as. Es sumamente importante, por ello, que podamos tomar un momento para reflexionar sobre nosotras y nosotros mismos y nuestras experiencias, reconocernos en ellas y ver cómo estamos. Parte del autocuidado tiene que ver también con pensar en cómo nos estamos viendo afectadas y afectados, ya sea por factores vinculados a las condiciones laborales, a las relaciones interpersonales, o a cualquier otro factor que podamos relacionar con nuestro malestar.
4. Siguiendo esta reflexión, observaremos más de cerca el ámbito laboral y nuestro rol docente. Para ello, responde las siguientes preguntas:

¿Qué entiendo por agotamiento profesional?	
¿Mi trabajo afecta mi bienestar y salud mental? ¿Cómo?	
¿Me he sentido agotada o agotado en algún momento durante mis labores? ¿Cuándo?	

5. Observando tus respuestas, es posible que identifiques que la carga laboral afecta nuestro rol como docentes, pero también puede estar relacionada al malestar en casa o al aislamiento en mis relaciones. Vemos, así como todas las áreas están interconectadas y todas son importantes para mantener nuestra sensación de bienestar y tranquilidad.



Conceptualizando

2.1 El impacto de contextos de emergencia en nuestro bienestar

El impacto del contexto de emergencia en nuestro bienestar

Las situaciones de emergencias y desastre son de distintas índoles. Hay situaciones de emergencia que han sido provocadas por fenómenos naturales como terremotos, inundaciones o huaicos, pero también sabemos que hay situaciones que no están relacionadas con estos fenómenos que pueden provocar una emergencia, como sucede en el contexto actual que vivimos. Es importante considerar que, así como tras el suceso de un fenómeno natural como un terremoto se quiebran las pistas, lo mismo sucede con el tejido social. Las situaciones de emergencia y desastres tienen diversos efectos sobre las personas, las familias y comunidades. Como estas situaciones resultan ser disruptivas en nuestras vidas, uno de los efectos puede ser la alteración del proyecto de vida, ya sea individual, familiar y/o colectivo⁵, así como puede cambiar la manera en la que concebimos al mundo y a nosotros mismo/a⁶.

¿Cómo se manifiesta en nuestras vidas?

El malestar ocasionado por estos contextos puede manifestarse también como confusión, inseguridad, miedo, ansiedad o desgano, entre otros. Asimismo, las manifestaciones pueden darse a nivel conductual, siendo las más comunes la falta de concentración, la torpeza en algunos movimientos y la impulsividad. Definitivamente las reacciones, sensaciones y sentimientos que tengamos van a depender de múltiples factores como, por ejemplo, la gravedad de la situación, nuestra experiencia previa con otros sucesos que nos han generado angustia, nuestra red de soporte, nuestra salud física y mental, nuestra cultura y tradiciones.⁷

En relación a lo mencionado, sabemos que en estas circunstancias pueden agravarse los trastornos mentales y/o abuso de sustancias existentes antes del contexto de emergencia. En esa misma línea, la OPS (2010) señala, que en contextos de emergencia la presencia de trastornos graves de salud mental

puede aumentar de 2-3% a 3-4%, la presencia de trastornos mentales leves o moderados puede aumentar de 10% a 15-20%, así como la angustia normal u otras reacciones psicológicas pueden presentarse también en porcentajes elevados⁸.

Estos escenarios no son ajenos para el Perú. Recordemos que nuestro país ha experimentado una serie de situaciones de emergencia y desastres, usualmente teniendo un fenómeno natural como detonante de dicha situación. Si hacemos un poco de memoria, en el 2007, el país sufrió uno de los movimientos sísmicos más violentos de su historia, teniendo como epicentro la ciudad de Pisco en Ica, provocando la muerte de más de 300 personas. En esa ocasión, el terremoto no solo generó el movimiento de la tierra y el colapso de viviendas, sino también generó un movimiento emocional considerable en las personas que vivieron esa experiencia. En ese

sentido, el terremoto que ocurrió a mediados de agosto provocó dolor, desesperanza, incertidumbre, miedo, ansiedad en las víctimas⁹.

Por otro lado, en el primer trimestre del año 2017, el Perú se vio afectado por el Fenómeno El Niño Costero, que ocasionó lluvias e inundaciones en la Costa del país, en especial en el Norte, dejando como saldo más de 200 mil personas damnificadas, más de 150 personas fallecidas, más de 66 mil viviendas afectadas. Esta situación generó problemas de salud mental en la población afectada, quienes presentaron manifestaciones como depresión y estrés postraumático, así como también ansiedad, alteraciones en el sueño, conflictos familiares, conductas suicidas y/o violentas, entre otras¹⁰.

En el 2020, numerosos países del mundo, incluido el Perú, se han visto altamente afectados por la enfermedad de la COVID-19. La pandemia ocasionada por ella ha generado afectación en la salud mental de las personas, familias y comunidades, las reacciones y los sentimientos que se generan se dan de distintas maneras y en distintos niveles también. Algunas de las manifestaciones y malestares más frecuentes que se pueden presentar en contextos de emergencia son ansiedad, miedo, temor, tristeza, preocupación, sentimientos de soledad, irritabilidad, entre otros. Estas manifestaciones surgen como una respuesta completamente natural a una situación como la que estamos viviendo, que es una situación sin precedentes, y resulta amenazante e incierta. Además, la afectación en la salud mental de las personas, familias

y comunidades en el contexto de la pandemia por la COVID-19 se presenta, especialmente, cuando las personas no cuentan con los medios para poder satisfacer sus necesidades básicas, y tampoco cuentan con redes de soporte social.

De hecho, un estudio realizado por el MINSA, en conjunto con la OPS, muestra que durante la época de emergencia provocada por la COVID-19 en el Perú, el 70% de peruanas y peruanos ha visto afectada su salud mental. Es decir, 7 de cada 10 personas han presentado alguna manifestación relacionada a esta afectación, en su mayoría, estas han estado relacionadas a problemas de ansiedad. Además, se ha identificado que los problemas de salud mental más comunes que han sido identificados estuvieron vinculados a ansiedad (15,944 personas), depresión (7,080 personas) y adicciones (2,965 personas)¹¹.

Al mismo tiempo, las personas hemos tenido que adoptar cambios en nuestras rutinas, priorizando el trabajo remoto frente al trabajo presencial en todos los rubros en los que sea posible. La educación ha sido trasladada a plataformas virtuales, generando retos para su implementación en nuestro país. Sumado a ello, los espacios familiares y personales se ven mezclados con el espacio de trabajo, diseminándose los límites entre estos espacios y haciendo más difícil separarlos también mentalmente. Asimismo, los horarios laborales se han visto extendidos, ya que no existe una separación concreta del ir y regresar del trabajo, como en épocas de trabajo presencial. Estos nuevos escenarios representan retos en el encontrar espacios y estrategias



apropiadas para el autocuidado y cuidado mutuo, las cuales resultan aún más importantes para preservar el bienestar emocional y generar posibilidades para continuar desarrollándonos personal y profesionalmente. Frente a esta situación que, si bien es una sin precedentes, se conocen de estrategias y enfoques a través de las cuales se puede trabajar el impacto de la salud mental. En contextos de emergencia como el que estamos

viviendo, promover la articulación de redes comunitarias y la ayuda mutua se convierten también en “elementos esenciales en el cuidado de la salud mental y la mitigación del impacto de la pandemia en el bienestar emocional de las personas, la identificación activa de problemas de salud mental en las personas con COVID-19, así como en aquellas que se encuentran en aislamiento domiciliario, sus familiares y la población en general”¹²

2.2 Consecuencias del agotamiento profesional en nuestro rol docente

Generalmente, en el trabajo, nos encontramos con distintos factores que pueden hacer que experimentemos estrés, pudiendo presentarlo de manera regular en este contexto. Sin embargo, cuando esas condiciones laborales se mantienen en el tiempo y no logramos encontrar respuestas para resolver efectivamente la situación, el estrés puede convertirse en agotamiento. Esto quiere decir que la situación puede terminar por sobrepasar a la persona de tal forma que se agotó su capacidad de reacción. Así, al no poder implementar estrategias de afrontamiento que nos ayuden a lidiar con los estresores en el entorno laboral, se puede llegar a desarrollar el Síndrome de Agotamiento Profesional (SAP).

¿Qué es el síndrome de agotamiento profesional - SAP?

Para entender el SAP, necesitamos saber que este es un síndrome complejo, que involucra variables emocionales, actitudinales y cognitivas al mismo tiempo. Así, se han delimitado tres componentes que configuran el SAP¹³:

- o **Agotamiento profesional:** *sensación de cansancio excesivo como resultado de las demandas laborales.*
- o **Despersonalización o deshumanización:** *distancia emocional que se coloca en relación a otras personas que la rodean, así como de la tarea que le corresponde.*
- o **Baja realización personal:** *disminución del sentido de competencia en el trabajo.*

El SAP, se suele presentar con mayor frecuencia en trabajadoras y trabajadores que realizan labores asociadas al cuidado de otras personas o a la atención de personas afectadas por violencia. Así, el riesgo de estas personas para el desarrollo del SAP suele ser mayor, por el contacto constante con el sufrimiento humano, historias de dolor e historias de abuso¹⁴. Entre los aspectos que están asociados al desarrollo del SAP se encuentran, por ejemplo, tensiones fuertes en el espacio laboral y sentimientos de insatisfacción con el trabajo. Las variables que pueden influir

en el desarrollo del SAP comprenden características laborales y de las tareas en el trabajo, características de la organización y características personales. Al respecto, es importante señalar, sin embargo, que los aspectos circunstanciales son más relevantes que los individuales, pues, a pesar de que estos últimos juegan un papel importante en el desarrollo del SAP, esta condición es un fenómeno más social que individual¹⁵.

Las y los docentes también se encuentran expuestos a diversos factores de riesgo para el desarrollo del SAP. Investigaciones muestran que algunos de estos factores pueden ser, por ejemplo, estar a cargo de grupos grandes de estudiantes y el mal comportamiento o conductas agresivas de sus estudiantes¹⁶. Las y los docentes también pueden estar expuestos a situaciones de violencia durante sus horas de trabajo, aumentando así el riesgo para desarrollar el SAP¹⁷. También es importante considerar dificultades vinculadas a la disponibilidad de recursos y tiempo para el ejercicio docente. Dificultades vinculadas a las relaciones interpersonales, tanto con colegas como con padres de familia, son un factor que también se ha encontrado que puede influenciar en el desarrollo del SAP¹⁸.

Las y los docentes también han referido necesidades de reconocimiento de su trabajo. Vinculado a ello, se ha reportado también mayor agotamiento cuando la institución no considera sus opiniones para la distribución de grupos de clase, así como cuando perciben inconsistencias en la autoridad y no

son incluidos como parte del equipo de trabajo. También se ha señalado, en esa línea, la falta de sensación de supervisión hacia las y los docentes como motivo de agotamiento. Finalmente, la percepción de las y los docentes sobre si existe un equilibrio o no entre su esfuerzo y la compensación que reciben es otro factor a considerar¹⁹.

Como hemos visto anteriormente, la contextualización de las problemáticas es fundamental para lograr comprender por completo la experiencia de las y los trabajadores, su afectación y la posibilidad de implementar estrategias de autocuidado.

En Latinoamérica y, por tanto, en nuestro país, las instituciones públicas se caracterizan por una condición de precariedad, la cual se encuentra vinculada también a la informalidad y la corrupción. Estas condiciones sitúan a las personas en mayor vulnerabilidad a sufrir de estrés laboral. De hecho, la ausencia de justicia en el centro laboral se ha señalado también como predictor del SAP. Así, en un estudio realizado con trabajadores penitenciarios en nuestro país se encontró, por ejemplo, que la corrupción, informalidad, falta de presupuesto y hacinamiento podían influir en el desarrollo y prevalencia del SAP, en tanto generaban una sensación de vulnerabilidad material y simbólica dentro del lugar de trabajo²⁰.



Todo ello puede generar, entonces, diversas consecuencias que afectan el bienestar de las y los trabajadores. Así, se pueden producir, por ejemplo, trastornos físicos, conductuales y dificultades en las relaciones interpersonales. Asimismo, en los espacios de trabajo es usual que se agudizan las tensiones y la sensación de insatisfacción laboral.

(Puhl et al., 2016).

2.3 Estrategias para el autocuidado en los diversos ámbitos de nuestras vidas

Tal como hemos señalado, el autocuidado implica una serie de estrategias que nos permiten hacernos cargo de nuestro bienestar y nuestra salud.

Hoy abundan tips y consejos respecto a cómo cuidarse y qué hacer en estos tiempos de crisis. Recuerda que algunas de estas recomendaciones pueden funcionar a ti y otras tal vez no. Lo importante es encontrar la que mejor se adapta a nosotras y nosotros, tal vez debamos usar la creatividad y la flexibilidad.

A pesar de que estamos viviendo en un contexto en donde hay muchas cosas que escapan de nuestro control y que son momentos inciertos, al hacernos cargo de nuestro cuidado nos damos cuenta que hay otras que sí podemos controlar y eso refuerza nuestro sentimiento de seguridad.

Estrategias para el autocuidado en los diversos ámbitos de nuestras vidas

Estrategias de cuidado en el ámbito personal:

- ✓ Identifica lo que sientes, desde la alegría a la tristeza, la satisfacción, la frustración, la cólera o la angustia. Todas son válidas.
- ✓ Expresa lo que sientes con palabras o a través de otros medios como el arte, la música, o las formas en las que prefieras comunicarte. Hazlo a tiempo. Los sentimientos se acumulan y luego nos es más difícil expresarlos.
- ✓ Duerme el tiempo necesario para descansar (6-8 horas).
- ✓ Realiza ejercicio o actividad física.
- ✓ Establece un horario en donde esté incluido tu tiempo de cuidado. Organiza un horario real y posible, no el ideal. Necesitas sentir que te haces cargo de tu tiempo y cuidado.
- ✓ Respeta tus horarios de comida y ten una alimentación balanceada.
- ✓ Pide ayuda si lo necesitas.
- ✓ Recuerda que tu familia y amigos se preocupan por tu bienestar y que están dispuestos a ayudarte si lo necesitas.
- ✓ Modera el consumo de sustancias como el café, alcohol, y estimulantes.
- ✓ Busca información de fuentes fiables. Cuidado con la sobreinformación.
- ✓ Separa momentos en el día para estar con tranquilidad y respirar.
- ✓ Realiza actividades que disfrutes: bailar, cantar, arreglar las plantas, tejer, cocinar, armar rompecabezas, pintar, leer, ver películas, series, etc.
- ✓ No te aísles. Mientras más nos distanciamos de las personas que queremos, más difícil es reencontrarnos.
- ✓ Frente a un problema pregúntate qué aprendizajes nos muestra esta experiencia, déjalo de lado un rato y luego regresa a pensarlo otra vez. A veces el cambio nos ayuda también a un cambio de perspectiva.
- ✓ Busca a tus amigos y amigas, comparte con ellos sobre cómo te sientes o sólo pasa tiempo juntos. Aunque sea de manera virtual, estar conectados nos ayuda a sentirnos acompañados/as.
- ✓ ¡Defiende tu derecho al bienestar!



Estrategias de cuidado en el ámbito familiar:

- ✓ Haz una lista de todas las tareas de cuidado vinculadas al ámbito familiar y al cuidado de las personas de la casa o familiares cercanos.
- ✓ Por ejemplo: alimentación (organización, compra, preparación), cuidado de la ropa, limpieza de la casa, compras, cuidado de las y los hijos o adultos mayores, cuidado de la mascota, visitas médicas, acompañamiento en las tareas escolares, tiempo de juego con las y los hijos, etc.
- ✓ Conversa con todos en la casa para distribuir las tareas según cada edad.
- ✓ Conversa con todos para acordar las formas de cuidarse en este contexto de emergencia, considerando las necesidades de todos según su edad y su experiencia.
- ✓ Habla de lo que sientes y escucha lo que tienen para decirte.
- ✓ Tolerar si alguien de la familia necesita estar sola o solo un tiempo. Sólo presta atención si este tiempo es excesivo.
- ✓ Establezcan juntos reglas básicas de convivencia para cuidar horarios y espacios.
- ✓ Organícense para el cuidado de las personas mayores, niñas y niños.

Estrategias de cuidado en el ámbito laboral:

- ✓ Trabaja en equipo.
- ✓ Pregúntate con quién cuentas en tu trabajo si necesitas ayuda.
- ✓ Toma decisiones en equipo. Las dificultades en este ámbito deben de ser compartidas. No podemos estar solas o solos frente a esto.
- ✓ Identifica en tu equipo las fortalezas y las debilidades para organizar tareas que puedan compartirse y de la cual puedan beneficiarse todas y todos. Por ejemplo: la profesora de educación física, puede organizar actividades con las y los docentes para movernos y reducir la tensión física.
- ✓ Establece horarios y protocolos de respuesta o atención a las demandas. Organízate con tu equipo.
- ✓ Pondera y modula la urgencia de las demandas que recibes. Pregúntate: ¿es urgente? Si no es urgente puedes organizar la tarea para el otro día en un espacio más programado.
- ✓ Identifica tus redes de apoyo institucionales, pero también con instituciones colegas. Es importante un trabajo interdisciplinario e interinstitucional. Sabemos que las personas estamos afectadas de diferentes formas y necesitamos un abordaje integral y diverso. Arma tu directorio de instituciones para estos contextos. Por ejemplo: Centro de Salud Mental Comunitario más cercano, DEMUNA, Comisaría, UGEL, otros centros educativos, etc.

Estrategias de cuidado en el ámbito comunitario:

- ✓ Coordina con tus vecinos sobre medidas de cuidado y de seguridad para todas y todos, principalmente para los adultos mayores, las niñas y los niños que requieren más atención y cuidado. Por ejemplo: organízate en grupo para la alimentación.
- ✓ Ten un plan de acción y medidas de cuidado frente a situaciones de violencia de género en tu barrio.
- ✓ Elabora junto con las y los vecinos medidas de cuidado por si hay alguien contagiado en el barrio.
- ✓ Contacta con las instituciones cercanas para respuestas frente a la emergencia: MINSA, Centros de Salud Mental Comunitarios, Comisaría (Policía Nacional del Perú), Serenazgo, etc.

RECUERDA EL AISLAMIENTO ES FÍSICO, NO AFECTIVO.

Contar con una red de apoyo comunitaria es una forma de protección fundamental en momentos de crisis y emergencias. Las experiencias dan cuenta que aquellos lugares que han enfrentado mejor los contextos de emergencia son aquellos que están mejor organizados como comunidad. Cuando estamos organizadas y organizados tenemos más fuerza que de manera individual.

RECUERDA QUE ESTAS SON RECOMENDACIONES, tú puedes identificar otras más para incluirlas en esta lista y compartirlas con tus colegas.



INTEGRANDO LO APRENDIDO

ACTIVIDAD

¿Cómo distribuyo mi tiempo?

La distribución de nuestro tiempo y la recarga de tareas tal vez ya era una dificultad previa a los tiempos de emergencia. Sin embargo, en el contexto actual, nos encontramos con una mayor sobrecarga de tareas, además de encontrarnos en un estado de mayor vulnerabilidad emocional, y con una mezcla de espacios (personal, familiar, laboral) que nos dificulta la posibilidad de establecer límites más o menos claros entre ellos.

Así, mientras intentamos trabajar de manera virtual, recibimos mensajes de nuestras hijas e hijos para ayudarlos con la tarea, nos acordamos de las compras de la casa, pensamos en el familiar enfermo, y así todo al mismo tiempo y espacio. Esto demanda de nosotras y nosotros un excesivo esfuerzo que si no tomamos ciertas medidas nos puede llevar a un estado de sufrimiento y malestar.

Objetivo

- o Reflexionar sobre la distribución del tiempo y de tareas en contextos de emergencia.

Materiales

- o Hoja en Excel con un horario semanal (lunes a domingo)
- o Tiempo sugerido: 30 min.

¿Cómo lo hacemos?

1. Escribe tu horario y luego revisa cómo puedes organizarte mejor en estos tiempos. Muchas veces no nos damos cuenta de esta recarga hasta que podemos verla por escrito.
2. Veamos entonces desde el momento que nos despertamos la lista de actividades que hacemos. No dejes de lado ninguna, así sean actividades que parezcan simples demandan un espacio no sólo en tiempo, sino también en nuestra mente. Recuerda que nuestra mente también se satura como se satura nuestro horario.

3. Registra también si alguien más se reparte la tarea contigo o lo realizas sola o solo. Algunas actividades divididas por ámbitos según el tipo de tarea para tener en cuenta:

- ✓ Cuidado de la casa: comida, lavandería, limpieza, etc.
- ✓ Cuidado de las hijas e hijos o algún familiar: acompañamiento en las tareas escolares, cuidado a alguien más en la casa o fuera de ella (abuelos, tíos, personas mayores o vecinos).
- ✓ Labores relacionadas a las tareas del trabajo, reuniones de coordinación con mi equipo.
- ✓ Cuidado personal: actividades físicas, actividades relacionadas al estudio, actividades relacionadas a la salud, etc.

4. Luego de terminar el horario, detente a mirarlo y reflexiona sobre cada ámbito.

¿Cuánto tiempo dispongo para cada uno de estos ámbitos? ¿Cuál demanda más mi tiempo?	
¿Hay tareas que pueden ser distribuidas con otros miembros de mi casa? ¿Cuáles?	
¿Cómo me siento al observar este horario?	
¿Tengo tiempo para mí, para mi descanso y cuidado?	
¿Qué puedo cambiar de mi horario para sentirme mejor?	

5. Finalmente vuelve a mirar el horario y realiza los cambios que te pueden ayudar para organizarte mejor y no sobre exigirse ni recargarte con muchas tareas.

6. Compártelo con tus compañeras y compañeros, de esta manera puedes escuchar algunas recomendaciones para distribuir de mejor manera tu tiempo.



ACTIVIDAD

Análisis de lectura

1. Revisa estos textos y desarrolla las siguientes preguntas:

- Leale, H. (2020). El malestar laboral en el trabajo docente: cuidar a los que cuidan. En: Taborda, A. y Leoz, G. (2020). Psicoanálisis, clínica socioeducativa: Alteridad, fracturas y devenires, p. 151 - 168. Nueva Editorial Universitaria. <http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/UNSL-La-alteridad-Fracturas-y-devenires.pdf>
- Arón, A. M., y Llanos, M. T. (2004). Cuidar a los que cuidan: desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares*, 20(1-2), p. 5-15.

¿Qué es lo que genera malestar laboral en el trabajo docente? Identificar las principales causas de malestar laboral o agotamiento profesional en la actualidad.	
¿Por qué es importante generar espacios de cuidado en los equipos de docentes?	
¿Puedo identificar malestar laboral o agotamiento profesional en mi equipo de trabajo? ¿Cómo se manifiesta? ¿Cuáles creo que son las principales razones?	
¿Qué puedo proponer como una alternativa de equipo para atender el malestar laboral?	

Tómate un tiempo y piensa en cómo lo aprendido en la unidad puede resonar o no con tus experiencias, es sumamente importante para identificar y comprender si hay algo que te ha estado sucediendo, o no. Es muy importante pensar, reflexionar y definir cómo esta siendo tu propia experiencia y la de los demás. Pensando en tu experiencia, podrás conocerte mejor y saber tus necesidades. Busca a colegas o pares de tu entorno laboral, observa cómo tus experiencias se ven reflejadas en ellas o ellos, y cómo también pueden estar afectando tus experiencias en los demás.

Te recomendamos ver los siguientes videos:

- ✓ Tener una nueva rutina y fortalecer la autodisciplina
<https://www.youtube.com/watch?v=V6mdA8nuGck> (3'25'')
- ✓ Contar con estrategias para el manejo del estrés
<https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A> (2'30'')

Notas bibliográficas

- ⁵ Cruz Roja Americana. y Cruz Roja Peruana. (2010). Apoyo psicosocial y salud mental comunitaria en el proceso de reconstrucción posterremoto en Chíncha. Murales para ver y soñar. Lima: Biblioteca Nacional del Perú.
- ⁶ León-Amenero, D. y Huarcaya-Victoria, J. (2019). Salud mental en situaciones de desastres. *Horizonte Médico*, 19(1), 73-80. <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.12>
- ⁷ Organización Mundial de la Salud. (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. Ginebra: OMS.
- ⁸ Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2010 Organización Panamericana de la Salud. (2010). Apoyo psicosocial en emergencias y desastres. Guía para equipos de respuesta. Washington, D.C.: OPS.
- ⁹ Rivera, M., Velázquez, T., y Morote, R. (2014). Participación y fortalecimiento comunitario en un contexto post-terremoto en Chíncha, Perú. *Psicoperspectivas*, 13(2), 144-155. doi:10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL13-ISSUE2-FULLTEXT-354
- ¹⁰ Caycho-Rodríguez, T. y Barboza-Palomino, M. (2018). Los desastres naturales y su impacto en la salud mental. *Discusión en el contexto peruano*. *Salud Pública de México*, 60(2). <https://doi.org/10.21149/8787>
- ¹¹ Ministerio de Salud. (2020b). Guía Técnica: Cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19. Ministerio de Salud. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>
- ¹² El Peruano. (10 de agosto de 2020). Covid-19: Siete de cada diez peruanos ven afectados su salud mental. <https://elperuano.pe/noticia-covid19-siete-cada-diez-peruanos-ven-afectados-su-salud-mental-100931.aspx>
- ¹³ Puhl, S. M., Izcurdia, M., Oteyza, G. R., Escayol, M. Y. (2016). Síndrome de Burnout en profesionales que asisten a víctimas de violencia familiar. *Anuario de Investigaciones*, XXIII, 229-236. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369152696023.pdf>
- ¹⁴ Villanueva, S. D., y Salas, S. V. (2018). Prevención del síndrome de agotamiento profesional en operadores/as de servicios que atienden a personas afectadas por violencia basada en género. *Avances en Psicología*, 26(2), 145-155.
- ¹⁵ Cordes, C. L., y Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656. DOI: 10.5465/AMR.1993.9402210153
- ¹⁶ Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 79(3), 199-204. <https://doi.org/10.1007/s00420-005-0050-y>
- ¹⁷ Saltijeral Méndez, M. T., y Ramos Lira, L. (2015). Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. *Salud Mental* 2015, 38(5), 361-369. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2015.049
- ¹⁸ Gómez-Restrepo, C., Rodríguez, V., Padilla, A. C., Avella-García, C., B. (2009). El docente, su entorno y el síndrome de agotamiento profesional (SAP) en colegios públicos en Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38(2), 279-293. ISSN 0034-7450. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v38n2/v38n2a05.pdf>
- ¹⁹ Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Grießhabe, V., Müller, U., Wesche, H., Frommhold, M., Scheuch, K., Seibt, R., Wirsching, M., y Bauer, J. (2007). Burnout and effort-reward-imbalance in a sample of 949 German teachers. *Int Arch Occup Environ Health*, 80, 433-441. DOI 10.1007/s00420-007-0169-0
- ²⁰ Bracco, L., Váldez, R., Wakeham, A., y Velázquez, T. (2018). Síndrome de Agotamiento Profesional y Trabajadores Penitenciarios Peruanos. Una mirada cualitativa a los factores institucionales y sociales. *familiar. Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 13-28. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n1.66056>

Unidad 3

LA IMPORTANCIA DE LA CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA LA CONVIVENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

En esta unidad, reflexionaremos sobre la importancia del rol docente para la convivencia y el bienestar psicológico de las y los estudiantes, principalmente en contextos de emergencia y crisis. Se desarrollan los aspectos básicos vinculados a la contención y el soporte socioemocional dirigido a las y los estudiantes, como la empatía, la escucha activa, el reconocimiento del otro y de la diversidad. Se incluirán reflexiones sobre la postura ética y el rol de cuidado docente.



¿Qué vamos a lograr?

- Identificar los aspectos básicos del rol docente para la contención y soporte socioemocional de las y los estudiantes.
- Reflexión crítica y elaboración de propuesta en relación al rol docente y el cuidado de las y los estudiantes.
- Conceptos claves: Cuidado-rol docente-empatía-escucha activa- reconocimiento - contención-soporte socioemocional





Aprendiendo de la experiencia

Actividad

El rol docente y el cuidado de las y los estudiantes

Objetivo

- Identificar características sobre el rol docente y el cuidado de las y los estudiantes.

Materiales

- Hojas y lapiceros
- Tiempo sugerido: 20 minutos.

¿Cómo lo hacemos?

1. Lee: La práctica docente como encuentro interpersonal, Fragmento de Vázquez, V. y Escámez, J. (2010). La profesión docente y la ética del cuidado.

Fragmento: La práctica docente como encuentro interpersonal²¹

La docencia ética implica el encuentro interpersonal: una posibilidad para el cuidado, que involucra a toda la persona, puesto que es la participación en una relación que implica la acogida completa del otro (Noddings, 2003a). En la relación que se instaura entre el profesorado y el alumnado se inicia el proceso de la educación; tan pronto se empieza a conversar, se incide ya en el aprendizaje.

La intervención profesional empieza en el encuentro mismo donde comienza a ordenarse la experiencia, a percibirse el sentido o el sinsentido de la propia escuela, a experimentar la confianza o el rechazo entre profesional y usuarios. La educación sistemática e intencional se concibe como un sistema de comunicación interpersonal, donde los mensajes se seleccionan y se estructuran de acuerdo con ciertos propósitos y las capacidades receptivas del educando.

¿En qué consiste este encuentro para que se caracterice como una relación de cuidado, acompañamiento o ayuda? Las disposiciones éticas que lo hacen posible son saber estar juntos, saber ser, saber hacer y, por supuesto, saber conocer (Delors, 1996).

*En cuanto a la primera, **saber estar juntos**, con frecuencia se ha entendido que los servicios del docente se reducen solo al polo de la instrucción.*



No cabe duda que resulta esencial el contenido técnico ofrecido por el profesional, pero la calidad ética empieza en la relación personal misma. Se requieren todos los conocimientos técnicos y científicos, pero también se requiere la empatía y la intuición personal. La calidad de la docencia está en saber articular ambos elementos.

En la docencia, entendida como relación de ayuda, acompañamiento y cuidado del alumnado por el profesorado, se integran ambas dimensiones y se crea una interacción entre la persona capaz de dar ayuda y las que tienen necesidad de recibirla. Es el vínculo mismo, que se despliega en un ir y venir entre los participantes, lo que genera la relación de ayuda. No se trata de una mera prestación que el experto concede a unos clientes, sino de una interacción entre ambos: la sustancia misma de la docencia acontece siempre a través de la relación (Yurén, 2005).

En consecuencia, el aprendizaje no está fabricado por el experto ni está disponible en forma de objeto, sino que se elabora en el curso del proceso de interacción, mediante sinergias entre todos los que intervienen: experto o docente y usuarios o alumnado. Si se produce el aprendizaje, será siempre como un efecto emergente de la relación entre los participantes: docentes y alumnado. En la docencia el experto solo no puede elaborar una situación de aprendizaje, ni siquiera en el caso de que el alumnado acepte su enseñanza. Solamente se produce el aprendizaje si entre el docente y el alumnado acontece una relación que les une, un puente que les vincula. El profesional docente es, fundamentalmente, un impulsor que activa los dinamismos vitales de los alumnos.

En cuanto a la segunda disposición ética, **saber ser**, la puerta de entrada al aprendizaje educativo es la competencia como profesional, pero, sobre todo, la humildad personal y el respeto del docente ante una situación que le sobrepasa.

Al contrario que en otras profesiones, el docente no puede pretender la absoluta seguridad que concede el manejo de los conocimientos técnicos ni el control absoluto de los acontecimientos. Sabe que nadie tiene la clave del aprendizaje educativo. La educación está preñada de incertidumbre.

La educación se puede describir como un proceso inseguro con un resultado incierto. Por ello, la prepotencia del docente nunca está justificada, ya que la lógica del aprendizaje educativo encierra siempre un plus de complejidad. Para un profesional de la docencia, aceptar el sentido de sus límites supone una fuerte seguridad interior que no está reñida con una cierta incertidumbre en los medios.

Una seguridad que genera lo que Hans Jonas (1995) llamó el “coraje de la responsabilidad”, la fuerza de la esperanza que anima a poner todos los esfuerzos



y los medios para que el alumnado aprenda, a pesar de las dificultades.

En cuanto a la tercera disposición, el saber hacer, la necesidad de ayuda se puede resolver por dos conductos: al modo como lo hace la técnica o al modo como lo hace la sabiduría práctica. El hacer de la técnica tiene pretensiones de validez general y se sustenta sobre un proyecto disponible, que se ejecuta siempre siguiendo un protocolo uniforme.

El hacer de la sabiduría práctica supone la deliberación consigo mismo y con los otros, y se sustenta sobre la decisión entre diversas posibilidades. La deliberación consiste en analizar imaginativamente, entre todos, las consecuencias favorables y desfavorables de las diversas posibilidades, y optar por aquella que sea más aceptable para todos los implicados en las situaciones de enseñanza-aprendizaje.

No se trata sólo de buscar el medio adecuado para alcanzar un fin establecido, sino, sobre todo, de concebir lo que debe ser y lo que no, lo que es conveniente y lo que no lo es.

La profesión de docente obtiene su calidad ética cuando se ejerce como una sabiduría práctica que está preñada de incertidumbre, debido a la complejidad del ser humano y de su aprendizaje. Es necesario romper el esquema perverso por el cual el experto o docente tiene la solución y los usuarios o el alumnado tienen el problema.

En cuanto a la cuarta disposición ética, el **saber conocer**, el docente debe emplear sus conocimientos y destrezas para enseñar y ayudar al alumnado en la solución de los problemas que se plantean, procurando ofrecerle una prestación experta y competente que le facilite la comprensión técnica, científica y social de los conocimientos impartidos.

Por otro lado, el docente no debe servirse de sus conocimientos y destrezas profesionales para fines extraños, como el tráfico de poder, la adquisición de influencia social ilegítima en provecho propio, o la información privilegiada para obtener beneficios ajenos al servicio profesional. El empleo que el docente haga de los conocimientos o destrezas para hacer daño (el principio de maleficencia) a los usuarios de su servicio, constituye la más grave de las infracciones de la ética profesional.

*La veracidad del docente se refiere a que la comunicación con las personas (alumnos, compañeros, familias, representantes institucionales, etc.) tiene que estar basada en la convicción de los interlocutores de que cada uno dice lo que cree que es la verdad. Lo contrario a la veracidad es la mentira y el engaño. El docente debe gozar de prestigio en materia de integridad y honestidad, y actuar en consecuencia (Hirsch, 2008). Estas características son aspectos que se relacionan con el carácter y su estilo de vida. Poseer estos valores le

permitirá brindar confianza a las personas a las que ofrece su servicio.

Nunca debe mentir. El docente presta un servicio público y produce un bien público. El papel público del docente no consiste sólo en las deliberaciones públicas con todos los afectados por el ejercicio de su profesión, ni sólo en fomentar el uso público de la razón; sino también en encarnar sus convicciones éticas en la vida cotidiana, generando un bien público. Ése es el valor del ejemplo del profesor, al que siempre se le ha dado tanta importancia en la educación.

Además, existe la necesidad de que un buen profesional docente conserve, mejore y actualice los conocimientos profesionales. Ha de estar al tanto de las nuevas teorías de la especialidad de su docencia, de las nuevas metodologías para facilitar el aprendizaje del alumnado, de la colaboración con los colegas de la profesión, de la colaboración con las familias y de las demandas de la sociedad.

En otras palabras, tiene la obligación moral de actualizar sus conocimientos para mejorar la calidad técnica y humana del servicio que presta.

2. A partir de la lectura anterior, responde a las siguientes preguntas:

¿Qué características debería tener el encuentro entre docente y estudiante?	
¿Cómo es el rol del docente en este encuentro?	
En el actual contexto de crisis, ¿cuáles son las principales dificultades que identifica en este encuentro?	



Conceptualizando

3.1 El rol docente en contextos de crisis y emergencia

La escuela es uno de los espacios de cuidado fundamentales en la vida de las niñas, niños y adolescentes. En contextos de emergencia o situaciones de crisis, la vida se ve amenazada de diversas formas y se puede ver afectada en sus diversas dimensiones como física, emocional, intelectual, social, familiar, etc.

Uno de los roles principales de la o el docente es el de formación y cuidado de las y los estudiantes, sin embargo, en contextos de emergencia, este rol tiene demandas particulares. Este contexto exige flexibilidad, creatividad y capacidad de adaptación a un entorno cambiante, muchas veces incierto y con diversos impactos en lo emocional, social, institucional, etc. Sin embargo, tal como fue reconocido por las Naciones Unidas en el 2010, la educación es un derecho aún en contextos de emergencia y las instituciones educativas tienen la obligación de garantizar su cumplimiento.

La educación en este contexto funciona como espacio de contención y cuidado, lo cual permite reducir el impacto emocional de la experiencia de crisis o desastre y favorece la posibilidad de encuentro entre los pares y el grupo de docentes. Sumado a esto, la escuela o la dinámica educativa, se convierten en espacio de cierta estabilidad, generan la posibilidad de conservar ciertos aspectos de la vida y ayuda a construir la ilusión de reconstruir proyectos de vida, a pesar del difícil contexto vivido por la crisis o situación de emergencia vivida. Las niñas, niños y adolescentes que crecen en un ambiente de aprendizaje seguro tendrán menos probabilidades de ser vulnerados o expuestos a situaciones de riesgo. En este sentido se han logrado identificar algunos factores de riesgo y protección²².



Entre los factores de riesgo se encuentran:

- Separación familiar
- Cambios de vivienda a lugares de acogida o con otros familiares.
- Albergues en condiciones de hacinamiento en donde puede aumentar los riesgos de abuso sexual y maltrato infantil.
- Riesgo de malnutrición.
- Debilitamiento de la salud tanto a nivel físico como emocional e intelectual.
- Oportunidades educativas afectadas, deserción e interrupciones.



***Reduce el
afrontamiento
y aumenta la
vulnerabilidad***

Frente a esto algunos factores que se han identificado como protectores en contextos de emergencia son:

- Apoyo de la familia y de las estructuras comunitarias
- Acceso apropiado a sistemas de soporte y salud
- Oportunidades que permitan el sostenimiento económico familiar.
- Una mirada que enfatice en las fortalezas de las personas y de sus redes de apoyo.
- Docentes y otros adultos que acompañen desde el cuidado y el afecto



***Aumenta el
afrontamiento
y reduce la
vulnerabilidad***



Además de enfatizar en la tarea de cuidado de las y los estudiantes, es importante recordar que el autocuidado de los propios docentes es fundamental para garantizar la calidad y desarrollo de su labor. Las

y los docentes son un modelo para las niñas y niños quienes ven en las figuras cercanas diversas formas de reaccionar, entender y enfrentar la situación de crisis. El sentido es cuidarnos para poder cuidar a otros.

Cuidarnos es establecer límites, pedir ayuda, trabajar en equipo. Si aplicamos estas pautas seremos también un ejemplo para las y los estudiantes de cómo sostenernos en momentos de crisis y emergencia.

Frente a cualquier propuesta de acompañamiento siempre debemos tener claridad sobre los límites y el objetivo de nuestra atención. La función de cuidado y contención docente debe de seguir cumpliéndose, pero ha cambiado el entorno y eso nos lleva a repensar las reglas y límites de cómo lo llevaremos a cabo. Debemos determinar previamente un tiempo y espacio delimitado para las tareas de contención y soporte socioemocional. Es importante construir o adecuar el protocolo de atención manejado por la institución educativa, y comunicar estos cambios como una decisión institucional. Por ejemplo, al reorganizar los horarios, el tiempo, los medios de comunicación que se manejan (teléfono, WhatsApp, mensajes, etc), horario de atención para los niñas, niños y adolescentes, horario con los padres y madres de familia. Estos cambios deben de ser comunicados a la comunidad educativa de manera formal y como parte de una propuesta institucional. Recuerda que, así como es importante la adaptación y la flexibilidad en este contexto, los límites también son necesarios como parte del cuidado tanto para las y los docentes como para los

y las estudiantes. Las situaciones de emergencia son momentos de mucha ansiedad y demanda, esto puede llevar a una sobreexigencia y la sobrecarga emocional de los docentes. No sostener límites nos llevará al agotamiento y debemos de cuidarnos para poder sostener nuestra función de cuidado de la mejor manera.

Es importante identificar los límites que están a un nivel más personal, que se vinculan a lo que podemos o no podemos hacer o cómo nos sentimos y cuyo reconocimiento puede ayudar a buscar estrategias de salida si está afectando nuestro bienestar o mi función como docente.

Otro nivel de los límites es el institucional, es muy importante que sean planteados, escuchados y sostenidos como grupo. Se sabe que en momentos de crisis los límites, las reglas afectan de manera negativa, en algunos casos deberían ser flexibilizados para adaptarse a la realidad. Es importante re-pensarlos, discutirlos y reconstruirlos de manera conjunta y construir propuestas conjuntas que recojan las demandas y necesidades de este nuevo momento.

Algunas pautas para apoyar a las y los estudiantes:

- Favorecer la expresión de emociones usando el juego, la palabra, el arte, el deporte. Cualquier medio de expresión que sea cercano para el grupo de estudiantes.
- Respetar el proceso y tiempo de cada estudiante al compartir su vivencia.
- Alertas a los signos y señales que pueden ser indicadores de requerir una atención especializada.
- Orientar a los padres y madres de familia en relación a sus expectativas y a las reacciones esperables de sus hijas e hijos en este contexto.

Es importante para los padres y madres de familia saber que cuentan con los docentes como figuras de apoyo en el cuidado de sus hijas e hijos.

3.2 Postura ética y rol de cuidado

Desde una mirada actual de la educación, el cuidado es una dimensión inherente al rol docente y tiene un papel fundamental la relación con las y los estudiantes. La importancia del cuidado como un aspecto fundamental del desarrollo y la sobrevivencia de las personas. Desde el momento del nacimiento todas y todos necesitamos de un otro que nos cuide para sobrevivir debido a la situación de desamparo que vivimos. Como bebés necesitamos de un otro que nos alimente, nos atienda, nos cuide, ya que, a diferencia de otras especies animales, a las personas todavía nos toma varios meses más luego del nacimiento para desarrollar nuestra movilidad y poder buscar nuestro alimento. Sobrevivimos al desamparo inicial a partir del cuidado del otro, un otro adulto que nos reconoce en nuestras necesidades y demandas, que nos escucha, que da contenido a nuestros afectos e interpreta nuestras necesidades, entre aciertos y desaciertos. Es así como desde el inicio de la vida la relación con un otro desde el cuidado y el reconocimiento es central para la sobrevivencia y el desarrollo como personas. Esta se convierte en una necesidad básica que será sostenida en el desarrollo de nuestras vidas.

¿Por qué hablamos de una ética del cuidado?

La ética del cuidado enfatiza en la noción de persona como un ser en relación, que comparte una realidad social y que necesita del apoyo de otros en situaciones de vulnerabilidad.



En este sentido la docencia es una práctica relacional y tiene la responsabilidad de facilitar el desarrollo integral de sus estudiantes y de construir relaciones de confianza y cuidado el cual funcionará como marco para cualquier tipo de aprendizaje o experiencia. Esto permite fortalecer la relación docentes y estudiantes.

Tal como señalan Vázquez y Escamez (2010), la práctica docente es una práctica ética que reproduce valores y actitudes en la interacción. El profesional de la docencia debe plantear sus intervenciones recogiendo las necesidades de las y los estudiantes, promover estrategias que les permitan llegar y conectar con la mayor parte de su grupo, fortalecer en ellos actitudes de cuidado y autocuidado y promover un aprendizaje vinculado a la experiencia.

La ética del cuidado también implica una educación en valores de la ética civil como la dignidad de la persona, la justicia, la libertad, la igualdad, la solidaridad, la tolerancia o el respeto activo, la participación en los asuntos públicos, la paz y la responsabilidad, los cuales son transmitidos no sólo a manera de contenido, sino también como experiencia. Las y los docentes son también modelos de estos valores que deben estar implícitos en las relaciones entre las personas. De esta forma la ética se encarna y se vive con las y los estudiantes.

En un contexto de emergencia las y los docentes cumplen un rol fundamental en la construcción del bienestar y salud de sus estudiantes por ello la revisión de las propias prácticas es necesaria para el desarrollo de acciones que no generen daño y que promuevan el cuidado.

En esta relación, ¿existen dinámicas de poder?

Es importante reconocer como parte de la dimensión ética y del cuidado, las dinámicas de poder que existen entre docentes y estudiantes. Las y los docentes, como adultos en relación con niñas, niños y adolescentes, menores de edad, es una relación asimétrica, por edad, por nivel de madurez, por experiencia. Es una asimetría necesaria para el cuidado, ya que de un lado está el adulto responsable con mayor desarrollo que puede responder a las necesidades, del otro, un infante, en condición de vulnerabilidad y de indefensión que sólo con el tiempo y la madurez va desarrollando su autonomía. Esta asimetría es una diferencia fundamental y fundante de las relaciones humanas. Otras variables generan también dinámicas de poder en la relación, como el género, el grupo étnico, la orientación sexual, la clase social, las cuales deben de ser reconocidas por la y el docente respecto a cómo influye o marca su acercamiento y su función de cuidado hacia las y los estudiantes. Por ejemplo: si el cuidado está diferenciado en el caso de hombres o de mujeres, o si determinada identidad de género u orientación sexual me generan temor o molestia, o si me acercamiento cambia en el caso de personas indígenas o

de determinada clase social. Estas preguntas parten de reconocer que todas y todos somos parte de la cultura y que en ese sentido tenemos algunas huellas, a veces invisibles, de racismo, clasismo, machismo y que debemos de trabajar para no generar violencia ni discriminación en el acercamiento y el cuidado de las y los estudiantes.

Finalmente, sabemos que existen también dinámicas de poder en las relaciones entre quien cumple el papel

de autoridad y que es un adulto, frente al estudiante, quien se encuentra en posición de vulnerabilidad y asimetría por situaciones como la evaluación y aprobación de los cursos, el castigo frente al incumplimiento de las normas o reglas de la institución educativa, la aprobación o desaprobación del adulto y el impacto de esta en las niñas, niños o adolescente en proceso de desarrollo y madurez y en la construcción de su autoestima y autoconcepto.

3.3 Habilidades básicas necesarias en el rol docente y la tarea de cuidado

La tarea del cuidado tiene a la base algunas habilidades necesarias para generar el espacio de confianza y seguridad necesaria que favorezca el encuentro con las niñas, niños y adolescentes. Profundizaremos sobre algunas habilidades personales como la empatía, la capacidad de escucha, el reconocimiento del otro y de la diversidad, y cómo estas habilidades son fundamentales para preparar los cimientos para la contención y soporte socioemocional en el contexto escolar. Además, desarrollaremos la dinámica relacional y de poder que existe en el vínculo docente-estudiante, aspecto fundamental a reconocer para la construcción de un ambiente de confianza y seguridad que permita el

ejercicio de la contención y soporte socioemocional.

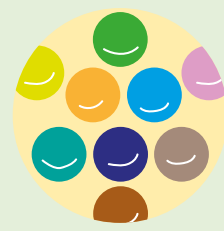
Las habilidades emocionales se refieren a esas capacidades básicas que debemos de fortalecer y desarrollar como parte fundamental de nuestra función como docentes. Sabemos que como parte de este rol se debe contar con habilidades que favorezcan el vínculo de confianza y seguridad necesario en la relación con las y los estudiantes. Este vínculo es la base del cuidado y favorece el desarrollo de un adecuado aprendizaje. La empatía, la capacidad de escucha y el reconocimiento del otro y de la diversidad, son habilidades que fortalecen dicho vínculo.



EMPATÍA



ESCUCHA ACTIVA



RECONOCIMIENTOS DEL
OTRO Y DE LA DIVERSIDAD



Solo una mirada empática del otro nos permitirá comprender lo que está experimentando la otra persona y pensar en formas de contener y sostener su sufrimiento.



La empatía

La empatía se refiere a la capacidad de entendernos, conocernos y relacionarnos con los demás, tiene como base una emoción que es compartida con otra persona. Este sentir compartido, puede ocurrir en respuesta a señales que nos indiquen cómo se encuentra afectivamente la otra persona, como gestos; expresiones, así como también puede inferirse a partir de señales indirectas como la situación en sí misma. En esa línea, la empatía es una respuesta afectiva que se presenta a raíz del estado emocional de la otra persona y que es congruente con este.

El desarrollo de la empatía es, entonces, necesario y debe trabajarse desde nuestra niñez, reconociendo el sentir de otras personas a partir del nombramiento de lo que el otro puede estar sintiendo. Al respecto, las personas pueden tener mayor capacidad de empatizar con las emociones de otras personas si es que han podido tener una experiencia directa con esas emociones, siendo los procesos de socialización necesarios para su desarrollo. En relación a la necesidad del cuidado y ayuda a otras personas para la reducción de su sufrimiento y malestar, la empatía es un proceso básico para trabajar y fortalecer.

En la base de la contención y soporte socioemocional, se encuentra la empatía, como una de las habilidades fundamentales que necesitamos conocer y reforzar durante el ejercicio profesional. La empatía, por tanto, permite no solamente el fortalecimiento de los vínculos entre personas, sino también el de la convivencia dentro de la comunidad educativa.



La escucha activa

La escucha activa se refiere a la capacidad de escuchar al otro de manera atenta y comprometida. Esto significa no sólo escuchar lo verbal de la comunicación, si no también observar lo no verbal (postura, tono de voz, gestos, etc.), los sentimientos y reacciones que se producen en el encuentro. Escuchamos no sólo con el oído, si no con todo nuestro cuerpo, es decir, es como cuando escuchamos música que nos conmovemos y vibramos con todo nuestro cuerpo. Esta habilidad no es sencilla y requiere de una disposición de encuentro con el otro que no siempre está presente. A veces nuestra mente está ocupada con pensamientos, tareas, necesidades que nos ocupan y dificultan nuestra capacidad de escuchar y conectar con el otro. Es importante reconocer cómo nos sentimos y qué tan disponibles estamos para el otro, podemos aprender a hacer a un lado nuestras preocupaciones y ponernos en disposición para escucharnos.

A veces las personas tendemos a enfocarnos en nuestra propia necesidad de resolver y calmar la angustia o sufrimiento del otro rápidamente, cuando muchas veces el escuchar atentamente ese sufrimiento, puede ser ya un primer paso sumamente importante para su alivio.

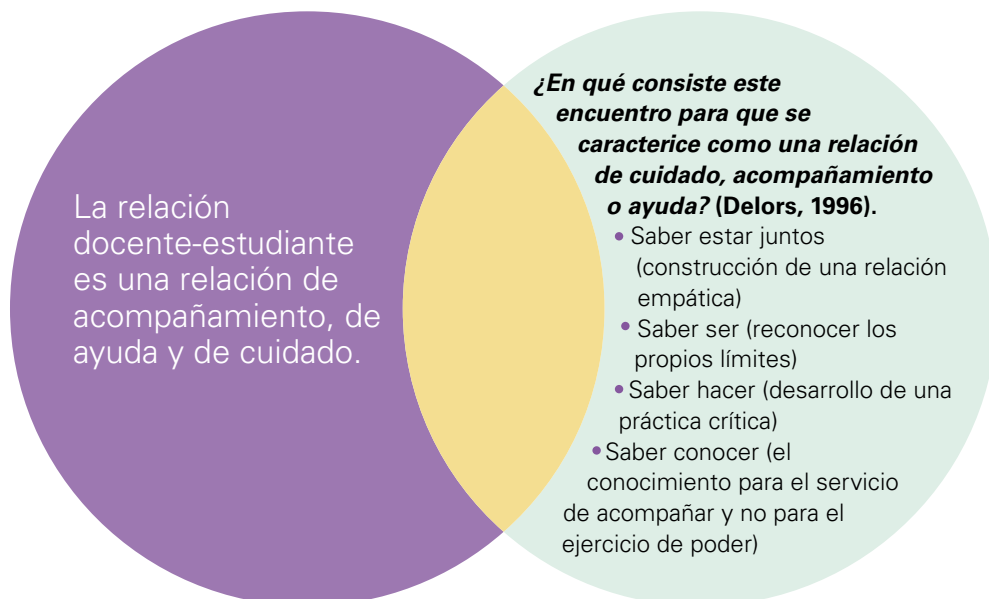


El reconocimiento del otro y de la diversidad

El reconocimiento del otro y de la diversidad, significa identificar y reconocer lo valioso y enriquecedor de las diferencias en las personas. Si bien las personas con los años vamos logrando mayor autonomía, sin embargo, siempre necesitamos de los otros, no sólo en momentos de vulnerabilidad.

El reconocimiento es una noción que implica sostener la tensión constante entre la independencia y la dependencia de las personas²³. En esta dinámica del reconocimiento, identificamos nuestros aspectos en común y nuestras diferencias. Aprender a sostener esta tensión como parte del vínculo, nos enseña a convivir con la diferencia del otro, con su diversidad. Esta noción es fundamental en el rol docente, ya que implica reconocer la diversidad de saberes, aprendizajes, experiencias, tiempos, culturas, etc. de las y los estudiantes y que permitirán construir saberes diversos y el aprendizaje de una convivencia más democrática entre nosotros.

Relación docente-estudiante



INTEGRANDO LO APRENDIDO

ACTIVIDAD: *Reflexionando sobre mi rol docente*

Objetivo

- o Favorecer la reflexión crítica y la generación de propuestas de cambio en el rol docente.

¿Cómo lo hacemos?

1. Tómate unos minutos y reflexiona en tu experiencia como estudiante:
¿Recuerdas algún docente que te marcó de manera favorable en tu vida?
¿Qué características tenía? ¿Por qué fue alguien importante para ti?

2. Responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles consideras que son tus principales fortalezas como docente?	
¿qué es lo que más disfrutas hacer en tu rol de docencia?	
¿Cuáles consideras que son tus debilidades o dificultades como docente?	
¿Qué consideras que es lo más difícil de hacer desde tu rol de docente?	
¿Qué quisieras cambiar de tu rol docente? ¿Qué puedes hacer para este cambio?	



Revisa lo que has escrito y llena el modelo de compromiso a continuación para trabajar en ese cambio. Recórtalo y pégalo en un lugar visible a tu espacio de trabajo.

Modelo de Compromiso

Yo:

Desde hoy: / /

Me comprometo a trabajar en mi rol docente y mi función de cuidado desarrollando las habilidades de:

Para esto realizaré las siguientes actividades:

- En lo personal:

- Con las y los estudiantes:

Notas bibliográficas

²¹ Vázquez, V. y Escámez, J. (2010). La profesión docente y la ética del cuidado. Revista Electrónica de Investigación Educativa. Para acceder al texto completo: <http://redie.uabc.mx/contenido/NumEsp2/contenido-vera.html>

²² UNESCO (2017). Reconstruir sin ladrillos: Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000259057>

²³ Benjamin, J. (1994) Los lazos de amor. Paidós

Unidad 4

ESTRATEGIAS PARA LA CONTENCIÓN Y SOPORTE

SOCIOEMOCIONAL A DISTANCIA DIRIGIDO A LAS Y LOS ESTUDIANTES

En esta unidad, profundizaremos sobre las estrategias prácticas para trabajar la contención y soporte socioemocional hacia estudiantes a través de herramientas de escucha a distancia.



¿Qué vamos a lograr?

- o Identificar las características del modelo de intervención de primeros auxilios psicológicos.
- o Reconocer qué es el soporte socioemocional y cómo se diferencia de la contención emocional.
- o Identificar medios de escucha a distancia y cómo utilizarlos para generar un vínculo de trabajo con estudiantes y familiares
- o Reflexionar sobre las dificultades del trabajo con familiares y reconocer estrategias para ello, utilizando los medios de escucha a distancia.





Aprendiendo de la experiencia

Actividad

Pensando sobre la contención emocional y el rol docente a partir de un caso práctico

Antes de profundizar en los conceptos que trabajaremos en esta unidad, reflexionaremos sobre nuestras propias experiencias en relación a los aspectos relacionados a la contención y soporte socioemocional, desde nuestra práctica profesional.

Objetivo

- Reflexionar sobre la herramienta de contención emocional y el rol docente a partir de un caso práctico.

Materiales

- Hojas y lapiceros.
- Tiempo sugerido: 20 minutos.

¿Cómo lo hacemos?

1. Lee con detenimiento el siguiente caso:

Lina es una niña de nueve años. Vive en casa con su mamá, papá y su hermano menor de cuatro años. Han pasado ya seis meses desde que está en casa por la pandemia. Su papá sale de casa desde temprano para ir a trabajar todos los días y regresa a las ocho de la noche, justo cuando ella está por dormir. En realidad, Lina no duerme tranquila hasta que no llega su papá, ya que le preocupa mucho cuando él está afuera porque le da miedo que se contagie.

Su mamá se queda en casa con ella y con su hermano. Esto a Lina le gusta mucho. Algo bueno de estos tiempos es que puede estar más cerca de su mamá, pero también algunas veces no le gusta tanto. Lina ve que su mamá está preocupada por el dinero. A veces se despierta en las noches y escucha a sus papás discutir porque el dinero no alcanza. Su mamá comenzó a preparar comida para vender a los vecinos, pero eso todavía no los ayuda a ganar mucho dinero. Lina ve a sus papás cansados y a veces molestos. Ella siempre está muy atenta a ellos. Su papá reacciona a veces con gritos muy fuertes y ella solo escucha a su mamá llorar.

Lina está en cuarto grado de primaria. Sus clases virtuales le gustan porque ve a su profesora y a sus amigas y amigos. Pero a veces siente que no puede prestar atención porque no ha dormido bien escuchando a sus papás discutir y pelear. Le da miedo que sigan peleando. Ellos no se han dado cuenta que Lina se queda despierta en las noches, que a veces tiene miedo y no puede dormir. Le da miedo decirle algo a su papá porque se puede molestar y puede comenzar a gritarle a su mamá. Y tiene miedo de decirle a su mamá porque se va a poner a llorar.

En las mañanas le cuesta mucho despertarse y se siente molesta y de mal humor. A veces no quiere hacer tareas y se siente cansada todo el día. A veces se conecta en sus clases, pero se queda dormida. Le cuesta mucho hacer sus tareas. Ella no le dice nada a su mamá, porque la ve siempre ocupada, con la casa y cuidando a su hermano. Su mamá le dice que ella ya está grande y que debe ser responsable de sus cosas.

Lina se siente a veces muy sola. A veces en las noches cuando no puede dormir agarra a escondidas el celular de su mamá y se queda despierta viendo TikTok. Esto es lo que más le gusta hacer. Hace unas semanas tiene un amigo en TikTok que siempre está despierto cuando ella no puede dormir. Es un niño de su edad que lo conoció porque le dio "Me gusta" a uno de sus videos y desde ahí comenzaron a conversar y ser amigos.

Un día, la profesora de Lina se dio cuenta que se quedaba dormida a veces en las clases y últimamente se está retrasando en la entrega de sus tareas. Esto le preocupó porque ella nunca había hecho esto antes.

2. A partir de este caso, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Consideras que Lina está sufriendo? ¿Cuáles serían las principales señales de alerta de que Lina está en una situación de riesgo?	
¿Crees que Lina necesita un espacio de contención emocional?	
Si tú eres la profesora del aula, ¿Cuáles serían las acciones que tomarías luego de darte cuenta de la conducta de Lina?	

Si gustas, puedes discutir sobre el caso con colegas o compañeras/os de tu espacio laboral. Pueden preguntarse qué haría cada uno de ustedes y discutir sobre las mejores formas de aproximarse a Lina. Anota tu respuesta antes de continuar con la guía.



Conceptualizando

4.1 Contención socioemocional: Primeros auxilios psicológicos a distancia

Como hemos visto, frente a situaciones adversas, de crisis, de emergencia o desastre, es normal que las personas tengamos diversas reacciones. Así, la contención emocional puede ser una herramienta de cuidado muy útil con personas que han experimentado recientemente alguna situación de crisis.

La contención emocional se refiere a la primera atención emocional inmediata luego de la situación de emergencia o crisis. En el ámbito escolar, esta ha sido establecida como la primera atención que se le brinda a los niñas, niños y adolescentes frente a la emergencia (MINEDU, 2020)²⁴.

En este primer momento es central el proceso de reconocimiento, el cual nos ayuda a identificar qué niña, niño o adolescente requiere de contención emocional.

Algunos signos nos dan cuenta de esto: períodos de irritabilidad, dolores de cabeza, dificultad al dormir, sentimientos de ansiedad frente a episodios de separación, temor al abandono, pérdida de interés en sus tareas o actividades, aislamiento, pérdida o aumento del apetito. En este contexto de pandemia por la COVID-19, el miedo, el temor, la ansiedad, son emociones que están muy presentes. Si bien son una respuesta natural a la experiencia de la pandemia, es importante estar alertas a si estos se presentan de manera acentuada llegando a afectar marcadamente la vida y el desarrollo de los niñas, niños y adolescentes. Por ejemplo, adolescentes que están aislados en sus habitaciones y que no se conectan ya con sus amigas o amigos, subidas o bajadas de peso muy

marcadas, dolores de cabeza, descuido en el aseo personal, dificultades al dormir, ansiedad manifiesta al comerse las uñas, rascarse, cortes en el cuerpo, etc.

Al ser la contención emocional una intervención en el momento en que una persona pasa por una crisis, puede tomar la forma de primeros auxilios psicológicos o primera ayuda psicológica. Al respecto, tanto la OMS (2012) como el MINSA (2020) han planteado lineamientos para la intervención desde este modelo de atención, el cual provee una base importante para su aprendizaje y aplicación en distintos contextos de crisis y emergencia. El modelo de primeros auxilios psicológicos plantea acciones de acompañamiento de primera respuesta, con el fin de facilitar que las personas puedan restablecer su capacidad de afrontamiento y recuperación frente a la situación de crisis. Este emplea tres principios básicos que guían la intervención:

**Observar**

Se refiere al análisis de la situación de crisis o emergencia en la que nos encontramos, y a la identificación de personas que se encuentran en mayor situación de vulnerabilidad y, por tanto, en mayor riesgo, para brindar una atención adecuada y pronta. Asimismo, durante el espacio de contención, implica evaluar e identificar estos factores de vulnerabilidad y riesgo, de modo que se pueda plantear estrategias adecuadas y que respondan a sus necesidades.

Escuchar

Se refiere a la escucha activa de las otras personas. No quiere decir solamente escuchar lo que la otra persona señala verbalmente, sino, qué otra cosa quiere decir que quizás no está expresando con la palabra. Para ello, debemos tener una actitud empática y respetuosa, sin presionar a la persona a contarnos cosas que no se encuentra preparada para contar, ni juzgar aquello que exprese en el espacio de contención. En esta fase, es importante centrarnos en aceptar los sentimientos y experiencias que trae la persona, preguntar sobre las necesidades y preocupaciones, y calmar las angustias.

Conectar

Este modelo de atención implica también la posibilidad de identificar en conjunto con la persona, cuáles son sus recursos o fortalezas, de modo que se pueda plantear una estrategia de acción. Conectar implica ayudar a la persona a identificar y potenciar dichos recursos, así como también brindar información sobre otros recursos y herramientas a las cuales puede acceder. Esto quiere decir, también, que se informará a la persona acerca de los servicios disponibles del Estado o de la sociedad civil que le permitan garantizar su propia salud y seguridad.



En relación a estos puntos, el MINEDU (2020) plantea, por ejemplo, que es importante que la tutoría a distancia contemple la evaluación de cuál es la situación general de la o el estudiante, de modo que se pueda priorizar el tiempo y recursos para atender a estudiantes y sus familias que tengan una necesidad mayor. Así, si cuenta con una actitud positiva, se ha adaptado al contexto, evidencia un desempeño académico adecuado y no presenta problemas socio afectivos, se realizará seguimiento regular. Si se adapta con dificultad y se evidencia que hay un impacto en su desempeño académico o algunos problemas socio afectivos, será necesario plantear un proceso de acompañamiento. Y, finalmente, si la situación general se evalúa como negativa, en tanto le cuesta adaptarse al contexto, tiene problemas académicos y socio afectivos, y además presenta conductas de riesgo o se encuentra en exposición a situaciones de riesgo, entonces es necesario que el proceso de acompañamiento se dé en mayor intensidad y frecuencia, considerando también la derivación a centros especializados.

Es importante resaltar, además, que parte del modelo de contención emocional implica también tener claridad respecto a los límites de la competencia profesional y las herramientas disponibles en el entorno para responder a la problemática identificada. De esta forma, es importante entender que existirán elementos de los cuales no podemos hacernos cargo desde nuestro rol docente y que, si bien podemos contener y aliviar momentáneamente

el sufrimiento de una persona, es posible que se necesite de un soporte más sostenido o de la atención de una/un profesional de la salud mental.

Por tanto, es necesario que la institución cuente con un directorio de redes de derivación actualizado, sobre el cual pueda informar a la niña, niño y adolescente, así como a sus familiares, sobre la necesidad de derivación para que siga recibiendo ayuda y soporte. Ya en una etapa posterior al momento de contención emocional, se realizará el acompañamiento y monitoreo sobre cómo está funcionando la derivación. Este segundo momento está referido al Soporte emocional.

En este marco, los objetivos de este primer momento de la contención emocional son:

- 1. Aliviar las angustias, temores, miedos en general** con el fin de restablecer el desequilibrio emocional inicial que ha generado la situación de emergencia.
- 2. Fortalecer los recursos para reducir el impacto negativo de esta experiencia.** Por ejemplo, indagar sobre sus intereses, actividades de soporte, amistades, redes de apoyo.
- 3. Motivar la participación del entorno como parte de la respuesta.** Involucrar a las madres y padres de familia o persona de confianza cercana al niña, niño y adolescente.

Recuerda que todos tenemos diversas maneras de expresarnos. Es recomendable usar herramientas como cuentos, títeres, canciones, dibujos, pintura u otros materiales con los que

estén más familiarizados y según la edad que tengan. Recuerda que a veces las niñas o niños y adolescentes no verbalizan sus sentimientos de manera directa y les puede ser más fácil comunicarse de maneras más lúdicas como con juegos, canciones o usando las formas del arte local.

La contención emocional es el primer momento de la atención con el objetivo de aliviar y fortalecer los recursos de la persona quien se encuentra en una situación de vulnerabilidad. Es por eso que se deben de tener medidas de cuidado que protejan a las niñas o niños y adolescentes para prevenir cualquier situación de daño o de mayor riesgo.

- ✓ Mostrar tranquilidad
- ✓ Transmitir los mensajes de manera calmada y clara.
- ✓ No alarmar. Dar información real y adaptada a cada edad.
- ✓ No juzgar los sentimientos las niñas o niños y adolescentes.
- ✓ No discriminar.
- ✓ No generar ningún tipo de daño.
- ✓ No sobrepasar los límites de la relación. Tú eres la o el docente y ellas y ellos, los estudiantes. Tú eres el adulto y ellas y ellos, los menores de edad. Es tu responsabilidad su cuidado.

Te recomendamos que veas este video sobre contención emocional (2,59')

- ✓ <https://cutt.ly/dkR584w>



4.1 Soporte socioemocional: Acompañamiento, derivación y seguimiento

Frente a los contextos de crisis y emergencia, especialmente aquella ocasionada por la pandemia por la COVID-19, puede presentarse en las personas y en las niñas o niños y adolescentes (NNA) una sensación de incertidumbre frente a lo que está sucediendo y a lo que pasará en el futuro. El rol de las escuelas es, por tanto, fundamental a lo largo del acompañamiento de estos procesos, pues es donde las NNA pasan la mayor parte de su día y donde, probablemente, expresarán también sus dudas, miedos y angustias, ya sea que estas se presenten de manera consciente o no. Por tanto, el soporte socioemocional a NNA será una herramienta necesaria en el trabajo cotidiano, pero cobrará especial importancia en contextos adversos.

El soporte emocional se refiere a las acciones sostenidas y planificadas con el fin de dar seguimiento y acompañamiento al restablecimiento del bienestar y equilibrio emocional afectado por la emergencia. A diferencia de la contención emocional, esta etapa es posterior y se refiere a las acciones más sostenidas con el fin de lograr la estabilidad del estudiante en un mediano plazo. Es decir, la contención emocional es la acción inmediata de respuesta y alivio y el soporte emocional se refiere a la derivación, seguimiento, actividades sostenidas como talleres, acompañamiento familiar, etc.

Durante los procesos de soporte socioemocional, entonces, es fundamental brindar acompañamiento y seguimiento a las y los estudiantes,

para lo cual es fundamental implementar estrategias que nos permitan acercarnos a sus experiencias y generar espacios de diálogo y confianza con ellos y ellas. En esa línea, podemos incluir dentro de las funciones de tutoría tareas como el apoyo emocional a las y los estudiantes, prestando especial atención a aquellas y aquellos que se encuentren en mayor situación de vulnerabilidad. Asimismo, parte de las tareas puede incluir también identificar recursos con los que cuentan las y los estudiantes y sus familias para potenciar el aprendizaje, especialmente cuando la educación se realiza a distancia como durante la pandemia por la COVID-19. Finalmente, y considerando este contexto en particular, es fundamental brindar orientación a las familias para acompañar los procesos de aprendizaje de sus hijas e hijos²⁶.

Los contextos de emergencia y crisis, también traen consigo pérdidas y cambios que generarán en las personas procesos de duelo: duelo por la pérdida de un ser querido, duelo por la pérdida de bienes materiales, pero pérdida también de las rutinas, costumbres y prácticas cotidianas. Durante la pandemia por la COVID-19, por ejemplo, las NNA han perdido, especialmente, la posibilidad de ir a la escuela y de interactuar con sus compañeras y compañeros. La pérdida de esta rutina, estructura y espacios de socialización, generan un impacto e incurrirán, probablemente en procesos de duelo.

En la misma línea, la pandemia por la COVID-19, así como otras emergencias y desastres, ha traído consigo la pérdida de vidas humanas, por lo que muchas NNA han perdido también seres queridos. Frente a ello, UNESCO (2017)²⁷ plantea tres fases por las cuales pueden pasar las niñas, niños y adolescentes:

Fase	Características
Negación	NNA pueden negar la situación por la que están pasando, frente a lo cual pueden presentar síntomas físicos, o también pueden presentar una regresión; es decir, pueden actuar como si tuvieran una edad menor (ejem. chuparse el dedo, hacerse la pila, etc.).
Protesta	Las NNA pueden presentar sentimientos de ansiedad, tristeza, rabia, vergüenza o culpa. Puede que también suceda que les cueste concentrarse, se desesperen, pierdan la energía y/o el apetito. Por tanto, es importante asegurar que no tienen la culpa de lo que ha sucedido y acompañarlos, asegurando que lo que sienten es normal, que otras personas también se sienten así.
Reorganización	En esta etapa, las NNA recobran interés por lo que pasa a su alrededor y logran reducir los sentimientos de tristeza, angustia e irritabilidad. En este punto, es necesario incluirlos en los procesos de duelo familiar, es decir que participen del ritual de despedida junto con su familia para poder encontrar un sentido a lo que ha pasado y atenuar la confusión.

Elaboración propia. Fuente: UNESCO (2017).

Frente a estas experiencias podemos hablar de un primer momento de **CONTENCIÓN EMOCIONAL**, inmediatamente después de la pérdida del ser querido. En este momento el trabajo será evaluar cómo se encuentra la niña o el niño (cómo se siente, qué información tiene sobre lo ocurrido, ha sido parte de algún ritual de despedida de su ser querido, con quiénes cuenta alrededor como figuras de apoyo, requiere de alguna derivación a un centro especializado). Luego de esto habrá un segundo momento referido al **SOPORTE EMOCIONAL**, en donde se hará seguimiento si ha sido derivado, espacio de comunicación con la niña o el niño, reuniones sostenidas con algún familiar que informe sobre el estado de la niña o el niño, facilitar actividades para el cumplimiento de sus tareas o actividades, etc.

Acompañar este tipo de procesos implica conocer qué es lo que suele suceder y cómo se suele evidenciar el sufrimiento en NNA frente a situaciones adversas,



como la pérdida de un ser querido, de modo que podamos prestar atención a cuándo necesitan ser derivados a otros servicios o es necesario intervenir y conversar con la familia. Por ejemplo, si evidenciamos que la NNA fantasea sobre su muerte para reunirse con la persona que ha perdido, o si comienza a tener conductas autodestructivas, entonces podemos ver que ha llegado el momento de recurrir a otros profesionales de la salud mental.

La organización para el acompañamiento socioemocional

Es importante considerar, en los espacios de acompañamiento socioemocional, que este trabajo implica una organización previa en relación al proceso o programa a llevar a cabo. En esa línea, es importante que se sostenga²⁸

- ✓ Un primer momento con las y los estudiantes para evaluar cómo se encuentran, identificar problemáticas individuales o grupales y sondear qué le gustaría lograr a las y los estudiantes.
- ✓ Para ello, se requiere de una planificación sobre qué herramientas y estrategias se utilizarán para poder generar lazos con sus estudiantes que les permitan recoger esta información en línea con sus programas de tutoría.
- ✓ Asimismo, es importante identificar los recursos y fortalezas (redes de apoyo, capacidad de afrontamiento, creatividad, expresividad, adaptabilidad, etc.) de las y los estudiantes para enfrentar o trabajar las problemáticas identificadas.
- ✓ Luego, se debe organizar acciones que articulen las necesidades, recursos y oportunidades identificadas para que, de manera conjunta con sus estudiantes, puedan plantear una propuesta de trabajo.
- ✓ Posterior a ello, también se necesita planificar vías para realizar seguimiento o evaluar los resultados del programa a desarrollar.

¿Tu escuela está preparada para este acompañamiento o soporte socio emocional?

4.3 Medios de escucha a distancia: Chats, llamadas, videollamadas, correos

Durante el contexto de emergencia ocasionado por la pandemia por la COVID-19, la contención y soporte socioemocional son estrategias que han tenido que ser adaptadas para ser implementadas a distancia.

Si bien durante mucho tiempo la educación no ha considerado el uso de muchas herramientas virtuales, el contexto de emergencia exige adaptarnos a los medios que nos sean accesibles, tanto a quienes ejercen el rol de docencia, como a las y los estudiantes. Para ello, el primer paso es evaluar el nivel de conectividad, tanto de quienes forman parte de la plana docente, como de las y los estudiantes. Sobre ello, se podrá determinar el tipo de atención (con internet, sin internet, horarios, entre otros). Por otro lado, es fundamental comprender que las generaciones más jóvenes y que cuentan con acceso a la tecnología, utilizan con frecuencia las redes sociales para comunicarse entre ellos, como Facebook, WhatsApp, TikTok o YouTube. Por tanto, es necesario reconocer estas herramientas para determinar la mejor forma de plantear la comunicación tanto para los espacios de contención emocional como para los espacios de soporte socioemocional. Esto ayudará también a que las intervenciones tengan una buena interacción y se establezca una relación de confianza.

Algunas herramientas identificadas por el MINEDU (2020) para trabajar con estudiantes durante el estado de emergencia por la COVID-19 son, por ejemplo:

- ✓ Plataformas de videollamada o videoconferencia.
- ✓ Herramientas de mensajería instantánea.
- ✓ Llamadas telefónicas.
- ✓ Correo electrónico.
- ✓ Mensajes de texto.

Como hemos visto ya anteriormente, más allá de las herramientas que se utilicen para el trabajo, lo más importante es tener una actitud empática, de respeto y de confianza durante el proceso de atención. Para ello, debemos considerar tanto nuestro lenguaje verbal como el no verbal, dependiendo de la herramienta tecnológica a utilizar²⁹. Asimismo, podemos priorizar en el trabajo la realización de actividades participativas y colectivas, incluso en grupos pequeños de trabajo (ya sea a través de llamadas telefónicas o videollamadas). Esto ayudará, además, a establecer herramientas de trabajo que promuevan una mirada colaborativa³⁰.

Si bien el contexto de emergencia y necesidad de trabajar a distancia trae e impone nuevos retos, podemos pensar en formas creativas de sostener el diálogo y vínculo entre pares, así como también en formas de mantener a las y los estudiantes de manera activa durante las sesiones que compartamos.



4.4 Trabajo con familiares: consulta y escucha

Como sabemos, la emergencia sanitaria por la COVID-19 ha generado efectos en las familias de nuestro país. En esa línea, familiares de los y las estudiantes no son ajenos a las diversas problemáticas de salud mental que la pandemia ha traído, como lo son el aumento de malestar emocional, así como una sensación de incertidumbre y preocupación constante por diversos aspectos del futuro: la situación socioeconómica, la estabilidad laboral, la salud, entre otros. Asimismo, sabemos que las dinámicas familiares también se pueden ver alteradas durante el periodo de emergencia y que se pueden generar escenarios de tensión y conflictos dentro del espacio familiar. Sumado a ello, el escenario de la educación a distancia ha planteado retos en términos del acceso a la educación en nuestro país, pero también en la gestión del tiempo y tareas que confluyen dentro del espacio familiar: la educación de los NNA, el trabajo de padres, las tareas de domésticas y de cuidado, etc. Algunas recomendaciones adaptadas de lo desarrollado por el MINEDU (2020) en el actual contexto³¹.

Preparar la reunión

Para el trabajo con familias, uno de los elementos principales a considerar es la programación y estructura con respecto a cómo se realizará la comunicación entre tutores, docentes y familias. Así, se deberán plantear las herramientas que se utilizarán con claridad, así como sostener un esquema y horarios establecidos para facilitar el diálogo con las familias. En esa línea, programar las reuniones y tener un plan para ellas puede ayudar también a centrar las conversaciones en línea de

los objetivos propuestos. Recordemos que es importante mantener una comunicación fluida con los familiares, ya que somos el punto más directo con la institución educativa y la fuente más importante de información con respecto al bienestar y aprendizaje de sus hijas e hijos.

A veces son necesarios espacios individuales

Sabemos que muchos familiares se encuentran pasando por situaciones muy difíciles y que pueden también estar afectando a las NNA y su desempeño en la escuela. Por tanto, puede ser necesario plantear algún espacio individual con las familias, para lo cual podemos pensar en los siguientes ejemplos de frases que nos ayudan a expresar interés y empatía en el trabajo con las personas que se encuentran afectadas por una crisis:

- ✓ *"Entiendo tus preocupaciones, la mayoría de personas están pensando bastante sobre esta situación..."*
- ✓ *"Es natural que te sientas triste, sientas molestia, fastidio o..."*
- ✓ *"Estoy escuchando lo que me dices acerca de..."*
- ✓ *"Entiendo completamente que te sientas de esta forma..."*
- ✓ *"Quizás podamos discutir algunas posibles soluciones en conjunto..."*
- ✓ *"Me siento preocupado/a por ustedes, y me gustaría sugerir que podamos referirte a otra persona que pueda ayudar en esta situación..."*

Fuente: adaptado de IFRC PS Centre, 2020³².

Si recibimos comunicaciones agresivas

Algo que también podríamos encontrar es que, familiares o personas a cargo del cuidado de nuestras y nuestros estudiantes, se encuentren molestas y molestos y nos llamen en ese estado. A veces, como estamos buscando ayudar a la otra persona, nos puede tomar desprevenidos/as recibir a personas que se muestran agresivas o molestas. Quizás podemos entender de esta situación que todas y todos estamos bajo altos niveles de estrés, y que esto puede también irrumpir y dominar el pensamiento de las personas, y dificultar que se comuniquen con nosotros de manera racional y asertiva, especialmente cuando las emociones están a flor de piel. Así, incluso si intentamos usar algunas técnicas de relajación o calma desde el primer momento, puede que tenga el efecto contrario al que queremos.

Lo que puede ser de ayuda cuando recibimos llamadas o comunicaciones agresivas o molestas, es practicar la escucha activa. Intentar no interrumpir y dejar que la persona termine de señalar qué es lo que sucede, manteniendo la calma, cosa que, si bien puede ser difícil, puede ser también de mucha ayuda en estas situaciones. A continuación, podemos intentar re-frasear lo que la persona ha traído a la llamada. Por ejemplo: “Déjame entender mejor la situación. Te encuentras fastidiado/a por..., ¿verdad?” o “Entiendo que te sientas...” Re-frasear lo que la persona ha dicho, utilizando algunas de sus palabras, puede ayudar también a calmar a la persona, en tanto se valida que se ha entendido cuál es su preocupación y experiencia³³.

A continuación, si vemos que la persona se encuentra un poco más calmada, podemos continuar con la fase de identificación de necesidades, analizar las problemáticas y plantear recursos o herramientas que se puedan implementar.

Mantener postura empática, de escucha activa y asertiva

Es importante comprender también que, así como nosotros estamos pasando por una situación muy difícil, también lo están las familias de nuestros/as estudiantes. Por tanto, es importante que intentemos también sostener una actitud empática y de escucha con familiares. Intentemos, así, entender qué es lo que les está sucediendo, de dónde puede provenir su preocupación, angustia o molestia, e intentar no juzgar su experiencia desde el inicio. Así, podemos facilitar de mejor manera la fase de identificación de necesidades, recursos y formulación de programas o planes de acción conjuntas que permitan velar por el bienestar de todas y todos.

Para planificar el trabajo con familiares, además, podemos recordar los pasos que hemos planteado para el trabajo con estudiantes: observar, escuchar y conectar. Estos principios, si bien delimitados principalmente para la primera atención en crisis, nos permitirán también comunicarnos desde una postura empática, comunicativa y asertiva con familiares.



Así, podremos trabajar desde una mirada que propicie la contención de las personas con quienes conversamos, pero también nos permite identificar necesidades y recursos (individuales o colectivos) en miras al bienestar de las y los estudiantes. Además, durante las sesiones con familias, procuraremos también anotar las ideas principales (preocupaciones, pedidos, necesidades, problemáticas, entre otros), para que no perdamos la información relevante que nos permitirá desarrollar formas de enfrentar la situación.

Tal como se ha mencionado en el trabajo de contención emocional, parte de la tarea de conectar implica identificar la necesidad de derivación a otras instituciones que puedan brindar un servicio especializado. Por ejemplo, frente a casos de violencia, se requiere

conectar con servicios como el Centro de Emergencia Mujer, la DEMUNA, el Centro de Salud o el Centro de Salud Mental Comunitario más cercano.

Finalmente, debemos recordar los aspectos ya abordados en relación al autocuidado y cuidado de equipos. Es importante reconocer que tenemos tareas muy desafiantes con estudiantes y sus cuidadores, y que necesitamos tener la capacidad de sostener el diálogo y comunicación. Para esto será muy importante que no dejemos de lado evidenciar y delimitar cronogramas y horarios para nuestras actividades, señalar una estructura que permita organizar cómo será la comunicación con estudiantes y familias, incluyendo también horarios para ello, y delimitar y definir actividades de autocuidado que nos permitan tener espacios para nosotras y nosotros.

- Mantén una actitud positiva, pero de manera realista. Valida los sentimientos y preocupaciones y a su vez refuerza sus competencias y fortalezas para enfrentar el contexto.
- Propón una comunicación abierta y tu disposición para trabajar juntos por el bienestar de su hija o hijo.

INTEGRANDO LO APRENDIDO

ACTIVIDAD: Construyendo propuestas: contención emocional, soporte socioemocional y autocuidado.

Objetivo

- Elaborar planes de contención, soporte socioemocional y autocuidado o cuidado de los equipos en mi institución educativa.

Materiales

- Hojas y lapicero o computadora.
- Tiempo sugerido: 3 horas.

¿Cómo lo hacemos?

- A partir de lo desarrollado, volveremos al caso de Lina (en la sección Aprendiendo desde la experiencia, Unidad 4) y a nuestras respuestas iniciales. Vuelve a leer tus respuestas y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cambiarías tu respuesta en relación a la necesidad que podría tener Lina de un espacio de contención emocional? ¿Por qué?	
¿Cambiarías algo de tu actuar en relación a tu rol docente frente a la situación por la que está pasando Lina? ¿Qué cambiarías y por qué?	

- A continuación, trabajaremos un ejercicio para crear una propuesta de intervención dentro de tu institución educativa.
- Para ello, deberás elegir una problemática que identifiques dentro de tu institución educativa y sobre la cual consideres necesario intervenir.
- Asimismo, deberás elegir un tipo de programa a trabajar:
 - Programa de Contención Emocional
 - Programa de soporte socioemocional
 - Programa de autocuidado y cuidado de equipos



Y también con quién trabajarás de manera directa con:

- Estudiantes
- Familias
- Docentes

5. Observa este ejemplo: Plan de soporte socioemocional dirigido a estudiantes de secundaria para prevenir e intervenir sobre el bullying homofóbico, o Plan de Autocuidado y Cuidado de equipos dirigido a docentes de la institución educativa para la reducción del estrés laboral ocasionado por la pandemia de la COVID-19.

Para ello, pueden utilizar como guía el siguiente cuadro:

PLAN DE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DIRIGIDO A ESTUDIANTES							
	Problemática	Objetivo	Participantes	Materiales	Actividades	Cronograma	Consideraciones éticas
	¿Cuál es el problema o situación que quiero abordar?	¿Qué quiero lograr?	¿Quiénes deben estar involucrados/as y cómo?	¿Qué necesitamos para trabajar?	¿Qué actividades haré y cuál será la metodología y contenido de cada actividad?	¿Cuándo realizaré cada actividad o fase?	¿Qué cuidados debo tener en relación a los/as participantes del programa?
Contención emocional							
Soporte socio-emocional							
Autocuidado y cuidado de equipos							

Notas bibliográficas

- ²⁴ Ministerio de Educación. (2020). Aprendo en casa. Orientaciones generales para docentes tutores/as sobre el acompañamiento socioafectivo y cognitivo a las y los estudiantes en la modalidad a distancia y en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19. <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/emociones/emociones-orientaciones-acompanamiento-socioafectivo-y-cognitivo.pdf>
- ²⁵ OMS, 2012; Ministerio de Salud, 2020c; y International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC PS Centre), 2020
- ²⁶ UNICEF (2020). Orientaciones para docentes y recursos digitales para atender a la diversidad en la educación a distancia en el contexto del COVID-19. <https://www.unicef.org/peru/informes/orientaciones-para-docentes-y-recursos-digitales-para-la-educacion-distancia>
- ²⁷ UNESCO (2017). Reconstruir sin ladrillos: Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000259057>
- ²⁸ MINEDU, 2020 Ministerio de Educación. (2020). Aprendo en casa. Orientaciones generales para docentes tutores/as sobre el acompañamiento socioafectivo y cognitivo a las y los estudiantes en la modalidad a distancia y en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19. <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/emociones/emociones-orientaciones-acompanamiento-socioafectivo-y-cognitivo.pdf>
- ²⁹ MINEDU, (2020).
- ³⁰ UNICEF (2020). Orientaciones para docentes y recursos digitales para atender a la diversidad en la educación a distancia en el contexto del COVID-19. <https://www.unicef.org/peru/informes/orientaciones-para-docentes-y-recursos-digitales-para-la-educacion-distancia>
- ³¹ MINEDU, 2020.
- ³² IFRC PS Centre (2020) Remote Psychological First Aid during the COVID- 19 Outbreak- Interim Guideline by IFRC. <https://pscentre.org/?resource=remote-psychological-first-aid-during-the-covid-19-outbreak-final-guidance-note-march-2020-bahasa>
- ³³ IFRC PS Centre (2020)



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 02



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección
Regional de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión
Educativa Local N° 04