

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ **en casa**



**HERRAMIENTAS
PARA LA GESTIÓN
DE EMOCIONES DESDE
EL AUTOCUIDADO Y LA
COMUNICACIÓN**

HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES DESDE EL AUTOCUIDADO Y LA COMUNICACIÓN

Para poder atravesar, de la mejor manera, la situación actual y los procesos de adaptación que todas y todos estamos vivenciando debido a la pandemia, necesitamos generar espacios de autocuidado y atención a nuestras emociones.

Conversar acerca de las experiencias difíciles nos ayuda a procesarlas y nos permite atender nuestros procesos de adaptación. Expresar nuestros sentimientos a través de la palabra, el arte, el juego o las técnicas de consciencia plena, entre otras, pueden ayudarnos a estar mejor y procurar nuestro bienestar. Cualquiera de estas acciones debe realizarse en un ambiente protegido y de cuidado.

A continuación, presentamos herramientas que nos permiten brindar ideas y alternativas al personal de la institución educativa para que puedan comunicar y regular mejor sus emociones; y cuidarse tanto a sí mismos como al grupo.

1. INCENTIVAR AL RECONOCIMIENTO A DIRECTORES, DIRECTORAS Y DOCENTES POR SU RESPUESTA Y DESEMPEÑO EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

HERRAMIENTA 1: COMUNICACIÓN DE RECONOCIMIENTO

Como ya sabemos, la comunidad educativa está poniendo todo de su parte para atender las necesidades generadas por la pandemia, como la educación a distancia, el teletrabajo y, paralelamente, la atención de sus hogares y familias. Es por ello, que es de suma importancia reconocer todo este esfuerzo y trabajo para sentir que nuestra labor es valorada. Esto también logrará que directores, directoras y docentes se sientan mejor. El reconocimiento, en este caso, se puede dar por parte de los directores y directoras al equipo docente e integrantes de la comunidad educativa.

Objetivo. Incentivar a directores y directoras para otorgar un reconocimiento a sus docentes, por su respuesta y desempeño en el contexto de la educación a distancia.

Desarrollo. Como director o directora le recomendamos escribir un breve texto o carta estándar y personalizarla, según el número de integrantes de su equipo docente.

Este reconocimiento lo puede hacer llegar vía correo electrónico, WhatsApp o SMS, en caso no exista conectividad a Internet.

También, puede programar mensajes breves o frases motivadoras y enviarlas periódicamente a sus docentes: mostrándoles su apoyo, recordándoles su valor, reconociendo su esfuerzo, etc. Asimismo, puede enviar mensajes personalizados de reconocimiento a docentes u otras personas de su equipo que están pasando por alguna situación retadora o también resaltando algún logro concreto.

Ejemplo: “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.” Frase de Nelson Mandela.

HERRAMIENTA 2: RECONOCIMIENTO ENTRE PARES

Tan importante como el reconocimiento de la directora o el director es el reconocimiento mutuo entre cada integrante del equipo, para que sientan el apoyo y la unión de grupo. Este tipo de reconocimiento es una herramienta que nos ayudará a que el equipo de la institución educativa se sienta más valorado durante la etapa de adaptación a la educación a distancia en estado de pandemia. Sin embargo, se puede adoptar como una práctica regular para la motivación y el acompañamiento al grupo.

Objetivo. Promover el reconocimiento mutuo entre cada integrante del equipo, para que sientan el apoyo y la unión de grupo.

Desarrollo. Pida a sus docentes que preparen una frase de aliento y la envíen al grupo o a una compañera o un compañero en particular; pueden hacer un dibujo, seleccionar un pensamiento, incluir una foto, etc. Los mensajes podrán expresar agradecimiento, felicitación, aliento, apoyo u otro motivo.

Esta actividad puede realizarla en distintos formatos, utilizando una pizarra interactiva como Jamboard o Canva, en la que cada participante puede escribir su mensaje y guardarlo o editarlo cada vez; pero también se puede crear un grupo de WhatsApp con esta finalidad.

Recomendación

En los lugares donde no tenemos conectividad a internet podemos promover una cadena de reconocimiento por medio de mensajes de texto o SMS. Asimismo, eventualmente, podemos fomentar esta práctica entre docentes, complementándola con un mural físico en la localidad o comunidad, o un “cuaderno viajero”.

2. REFLEXIÓN SOBRE EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO Y LA NUEVA CONVIVENCIA

HERRAMIENTA 1: DIBUJOS DE AGRADECIMIENTO

Objetivo. Expresar, a través de la ilustración, emociones, percepciones, pensamientos y sentimientos para promover la reflexión acerca de lo que tenemos y de aquello por lo que nos sentimos agradecidos.

Desarrollo. Pedir que se dibuje una actividad cotidiana o de la actualidad que los haga sentir bien y por la que estén agradecidos o agradecidas. Luego, deberán comentar la imagen elegida: ¿qué actividad se ha dibujado?

Reflexión. Después de escuchar activamente la narración del director, directora o docente acerca de lo que dibujó, realizar la siguiente pregunta: ¿por qué nos sentimos agradecidos? A partir de esta reflexión, se puede elaborar una síntesis de aquellas situaciones positivas y posibilidades para adaptarse mejor a la nueva convivencia y rutina.

Recomendación

Algunas personas podrían expresar su incomodidad de dibujar; en ese caso, también se les puede solicitar que redacten un breve texto sobre su cotidianidad.

3. PROYECCIONES HACIA EL FUTURO INMEDIATO

HERRAMIENTA 1: SESIÓN GRÁFICA SOBRE LA EXPERIENCIA Y VISIÓN DE FUTURO

Objetivo. Reavivar la autoestima sobre la base de una mirada positiva y constructiva hacia el futuro. Es una oportunidad de explorar lo que los hace felices y cómo desearían replantear su vida de cara a la nueva convivencia.

Desarrollo. Pedir que dibujen cómo les gustaría reconstruir su comunidad de cara a la nueva convivencia. También se puede elegir el futuro a nivel personal y/o familiar. Motíuelos a soñar sobre aquellas cosas positivas que les gustaría que sucedan próximamente, no solo con respecto a la pandemia, sino también en cuanto a los objetivos personales, las relaciones, el estilo de vida, etc.

Reflexión. Luego de escuchar activamente los comentarios sobre lo que se dibujó, reflexionar también acerca de cómo se sienten al haber descrito sus aspiraciones en el papel.

Recomendación

Algunas personas podrían expresar su incomodidad de dibujar; en ese caso, también se puede solicitar que redacten un breve texto sobre cómo les gustaría que sea su vida. Se sugiere que realicen el dibujo o la redacción antes de hacer la llamada telefónica para la reflexión.

Esta herramienta también se podría enfocar en cómo vemos el futuro cercano del equipo o de la propia institución educativa.

HERRAMIENTA 2: CREACIÓN COLECTIVA DE UN BREVE RELATO

Objetivo. Activar, de manera grupal, una mirada positiva y constructiva hacia el futuro. Explorar cómo les gustaría mejorar las relaciones y actividades de la comunidad educativa en la nueva convivencia.

Desarrollo. Realizar una breve llamada grupal y presentar la consigna de crear entre todas y todos un relato o cuento breve acerca de la “nueva convivencia” y el futuro de la IE. El texto se escribirá por partes, y de manera secuencial, para que cada participante agregue su fragmento de la historia, a partir de aquello que escribió su compañera o compañero anterior.

Cada participante escribirá dos o tres líneas de la historia, esta podrá subirse como documento a Google Drive, compartirse a través del WhatsApp o se puede leer y enviar por mensaje de texto o audio. Al finalizar, todas y todos deberán estar de acuerdo con el final de la historia.

Reflexión. Luego de escuchar activamente la narración haga reflexionar acerca de cómo nos sentimos al fomentar la creatividad colectiva y cómo pensar en una historia conjunta.

Recomendación

Esta herramienta también se podría enfocar en cómo vemos el futuro cercano del equipo o de la propia institución educativa.