

Preguntas Frecuentes

Bienestar Socioemocional Docente



• SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A ESTUDIANTES Y FAMILIAS

• DIMENSIÓN PROFESIONAL

• DIMENSIÓN PERSONAL



PERÚ

Ministerio
de Educación

SIFODS

Sistema integrado
de formación docente
en servicio



Siempre
con el pueblo

Índice

III. BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DOCENTE

- Soporte socioemocional a estudiantes y familias 4
- Dimensión profesional 22
- Dimensión personal 34



III. BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DOCENTE

Esta sección incluye consultas relacionadas con el fortalecimiento de las competencias socioemocionales del docente, de sus estudiantes y de las familias, con el fin de propiciar la identificación y promoción de prácticas saludables y responsables vinculadas con la salud física y socioemocional.



Soporte socioemocional a estudiantes y familias

1. ¿Cómo atender las situaciones específicas de los estudiantes cuando se enteran de que un familiar se ha contagiado de COVID-19?

Para este tipo de situaciones, algunas recomendaciones son:

- Abrir un espacio de escucha activa para el estudiante, un espacio de confianza, de comunicación fluida y sin juzgar en el que se pueda preguntar al estudiante cómo se siente y validar sus emociones. Un espacio en el que pueda saber que está bien sentir tristeza o miedo frente a lo que ocurre en nuestra familia o entorno cercano. Pero en el que entienda también que es importante que estas emociones no nos paralicen, sino que nos impulsen a actuar con prudencia o a investigar sobre el tema en fuentes confiables.
- Mantener la serenidad.
- Mostrarse dispuesto a sostener una comunicación en el tiempo acerca de lo que siente (dentro de las posibilidades de tiempo del docente).
- Canalizar/comunicar (al psicólogo en caso de colegios de Jornada Escolar Completa (JEC) o al responsable de tutoría o convivencia escolar) sobre aquellos signos o comportamientos no comunes en el estudiante, que interfiere con el curso natural de su desarrollo personal y de rendimiento en sus aprendizajes (casos críticos).
- Descartar información falsa o inexacta.

Es importante, en este sentido, que el docente comprenda los límites de su rol, pues si bien puede brindar acompañamiento socioafectivo a los estudiantes, no debe sobrecargarse ni realizar un rol terapéutico dado que existen profesionales que cumplen cabalmente con ese rol, como los psicólogos.

Para mayor información, puede ingresar al webinar realizado por la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS) sobre “¿Cómo realizar el acompañamiento socioafectivo y cognitivo a mis estudiantes desde mi rol tutor a distancia?”, accediendo al siguiente enlace:

<https://bit.ly/3jEmyn1>

Asimismo, en el portal “Te escucho, docente”, puede encontrar distintos recursos (guías, videos, cuentos, cartillas) con orientaciones para hablar sobre el coronavirus con los estudiantes. Específicamente, podrá encontrar apoyo sobre cómo explicar a los niños y niñas que hay un miembro de la familia con coronavirus, y cómo ayudarlos a manejar sus emociones, en:

<https://cutt.ly/0gzE3aY>

2. ¿Cómo trabajar con los niños pequeños estos cambios e incertidumbres?

Considere lo siguiente:

- Los niños pequeños tienen una sensibilidad emocional enorme, por lo que es importante cuidar la forma en que comunicamos estos procesos de cambio y las emociones que les transmitimos frente a la incertidumbre. De ese modo, favoreceremos que puedan transitarlo con calma.
- El juego es sanador y construye inteligencia y habilidades socioemocionales. Mencionar como ejemplo cómo aprovechar el recurso lúdico.
- Para involucrarlos en las tareas domésticas, debemos negociar con ellos y explicarles para qué son y para qué funcionan (tender la cama, por ejemplo). Las tareas sin sentido no los motivan.
- Para mayor información, puede ingresar al webinar realizado por la Dirección de Formación Docente en Servicio sobre “De la incertidumbre a la resiliencia: Herramientas para transitar los agitados tiempos de COVID-19”, accediendo al siguiente enlace:

<http://www.youtube.com/watch?v=22zUU3EX9Zc>

3. ¿Cómo hacer frente a la ansiedad de los padres para que sus hijos avancen en los contenidos?

Considere lo siguiente:

La ansiedad parte, en un principio, de no saber qué hacer. Un padre que no sabe qué hacer, desborda. Lo primero que podemos emprender como docentes es darles a los padres algunas orientaciones para que entiendan su rol y sepan cómo actuar. A partir de eso, esperar avances de a pocos. Si vemos que la participación del padre o la madre está mejorando, debemos decírselo. Ello podrá reducir la ansiedad y generar mejores resultados. Así también crearemos un círculo virtuoso.

Es importante, igualmente, que les transmitamos a las familias que siempre aprendemos, y que el CNEB promueve el desarrollo progresivo de las competencias. Tal vez algunas de estas no se estén desarrollando, pero sí la competencia de Ciudadanía activa o la relacionada con el manejo de tecnologías. Los estudiantes van a seguir aprendiendo en la casa, en la escuela, en todas partes.

Para mayor información, puede ingresar al webinar realizado por la Dirección de Formación Docente en Servicio sobre “De la incertidumbre a la resiliencia: Herramientas para transitar los agitados tiempos de COVID-19”, accediendo al siguiente enlace:

<http://www.youtube.com/watch?v=22zUU3EX9Zc>

Además, puede revisar recursos en el portal “Te escucho, docente”, como el documento “Orientaciones generales para docentes tutoras/es sobre el acompañamiento socio afectivo y cognitivo a las y los estudiantes”, con relación al trabajo con padres, en este enlace:

<https://cutt.ly/wgzAh25>

4. ¿Cómo recuperar el interés de algunos estudiantes que se han desanimado de estudiar?

Esto depende de diversos factores, ya que cada estudiante presenta una realidad distinta. Sin embargo, el enfoque nos da la respuesta. Tal vez el estudiante se haya desanimado de estudiar, pero no de aprender. Quizá la desmotivación será más en los últimos grados que están cerca a terminar el colegio y al llegar la pandemia los estudiantes no ven la utilidad de continuar con las clases. En este sentido, tenemos que ayudarlos a enfocarse en lo que los motiva, y, si quieren seguir estudios superiores, animarlos a definir qué es lo que quieren estudiar y hacer un plan sobre eso para generar una conexión con ellos. En este sentido, es importante que el estudiante se reconecte con su sueño, en ese momento alicaído. Si aun así la situación es más compleja y el estudiante solo ve impedimentos o todo lo ve negativo, debemos pensar en derivarlo, porque tal vez requiera ayuda de un profesional psicólogo.

Para mayor información, puede ingresar al webinar realizado por la Dirección de Formación Docente en Servicio sobre “De la incertidumbre a la resiliencia: Herramientas para transitar los agitados tiempos de

COVID-19”, accediendo a: <http://www.youtube.com/watch?v=22zUU3EX9Zc>.

También puede revisar otros recursos en el portal “Te escucho, docente”, como el documento “Orientaciones generales para docentes tutoras/es sobre el acompañamiento socioafectivo y cognitivo a las y los estudiantes”, en el siguiente enlace: <https://cutt.ly/wgzAh25>



5. ¿Qué estrategias prácticas puedo usar cuando tengo estudiantes que me dicen que están tristes porque tienen familiares enfermos de COVID-19?

Antes de ingresar a las estrategias, considere que lo socioemocional y el aprendizaje van de la mano. Cuando un estudiante experimenta tristeza, temor o miedo, el aprendizaje se ve interferido. Si tenemos un estudiante muy triste en ese momento, hay que concentrarse en el aspecto emocional, escucharlo, dejar que se exprese, que encuentre en el docente alguien con quien puede hablar sin ser juzgado. Es importante, al respecto, poder definir qué emoción está sintiendo el estudiante. La tristeza y la ansiedad son distintas, pero si descubrimos que el estudiante está sumido en cualquiera de ellas, debemos enfocarnos en lo emocional antes que en lo pedagógico. Hay que tratar de buscar soluciones, de calmar la ansiedad. Y si vemos que tenemos estudiantes que están paralizados a causa de la tristeza, será mejor pensar en derivarlo con un profesional de la salud mental.

Asimismo, hay que tratar de ser flexibles con los estudiantes que sabemos que están pasando por situaciones complejas (si tienen un familiar enfermo, tal vez no podrán concluir la tarea, pero podemos decirle que haga una parte). La flexibilidad en un momento como este es muy importante; debemos adaptarla, por lo tanto, a cada caso particular. Podemos sugerir también el uso de técnicas como la respiración o la meditación, o practicar alguna actividad que les genere satisfacción, como algún deporte o un pasatiempo. Igualmente, podemos buscar redes de soporte con otros familiares o amigos que hayan pasado por una situación similar.

También le recomendamos revisar los recursos del portal “Te escucho, docente” sobre cómo hablar con los estudiantes sobre el COVID-19 y cómo abordar las emociones que están sintiendo. Para ello, puede acceder a este enlace: <https://cutt.ly/agzAZ6d>



6. ¿Cómo afrontar la situación de las familias que en este momento están pasando por problemas de salud o enfermedad y les resulta difícil enfrentarlos?

- Es importante hacer la identificación del problema. Ese reconocimiento es el punto de partida.
- Las conversaciones deben ser empáticas, es decir, ponerse en el lugar de la familia y entender su contexto (riesgo de salud, dolor por la pérdida de familiares, situaciones abrumadoras por problemas económicos, situaciones de violencia entre otras).
- Puedes decirles, además, que estás ahí por si quieren expresar algo, y mencionarles que como docente les aseguras confidencialidad. También, puedes usar la información que te brinden para un acompañamiento más oportuno, orientado al bienestar. Otro punto importante es que el docente debe saber cuáles son sus límites y que no puede hacerlo todo. El deber del docente es indagar para motivar a las familias y orientarlas para que, en caso sea necesario, recurran a las líneas del Minsa. Asimismo, se puede derivar a las UGEL y DRE los casos críticos que no puedan ser resueltos y requieran, por lo tanto, de un profesional especializado.
- La confianza de las familias en la docente es un aspecto a fortalecer con especial cuidado, por ello, no se deben comentar los aspectos de las familias entre los miembros de la comunidad educativa, a no ser que sea estrictamente necesario. Cuando las familias pierden la confianza en la discreción de la docente, también se las aleja de la I.E.
- Hay que hacerles seguimiento a los casos, a veces una intervención no es suficiente. Es necesario mantenerse al tanto, preguntando su evolución.
- Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer el vínculo entre la escuela y la familia?” <https://web.facebook.com/perueduca/videos/741005266718079>
- Si necesitas, como docente, algún tipo de apoyo psicológico, te invitamos a revisar la plataforma Te escucho docente en el enlace <https://www.minedu.gob.pe/teescuchodocente/> Allí también encontrarás diferentes recursos que te ayudarán en tu rol de soporte y contención a las y los estudiantes y comunidad educativa <https://cutt.ly/PhGsK7W>



7. ¿Es normal que las personas se sientan temerosas de salir a pesar de que se han levantado algunas restricciones frente al COVID-19?

Sí, es normal. Como hemos estado tanto tiempo “guardados”, es comprensible sentir ese temor. Volver a salir va a depender de cada persona, de su propio sentido de seguridad. Lo primero que recomendamos es que, en la medida en que se sienta cómodo, vaya saliendo, por supuesto con la mascarilla y siguiendo los demás protocolos y SOLO SI ES NECESARIO. Luego, poco a poco se podrá ir alejando de la casa según vaya sintiéndose más seguro. Así como progresivamente tuvimos que adaptarnos a la situación de incertidumbre cuando se inició esto, ahora con el levantamiento de restricciones igual nos vamos adaptando. Con el tiempo, cuando se vaya controlando esta enfermedad, esperamos que las personas tengan más seguridad para salir, eso sí, siguiendo los protocolos para la prevención del COVID-19.

Se recomienda ver el webinar “Cuando el Covid 19 llega a casa: alertas y recomendaciones para docentes”, donde la psicóloga Nora Sánchez, del Minsa, brinda algunas pautas. Ingresar al siguiente enlace:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/1158432401258273>

8. ¿Qué estrategias socioemocionales se pueden aplicar para el retorno de los estudiantes que han abandonado las instituciones educativas durante el periodo de pandemia?

Cuando tenemos un estudiante que retorna luego de haber abandonado, es un evento que nos alegra y hay que sentirlo así. Algunas estrategias para aplicar son la escucha activa para saber cuál fue el motivo del desligue, el diálogo apreciativo para saber si tuvo alguna dificultad, y reconocer y reforzar algunas fortalezas, lo cual puede constituirse, además, en un ejercicio de resiliencia. En el recojo de información que hace el docente, es importante tener presentes las actividades que les ofrecemos acorde con su realidad, pensando en que el currículo es rico en competencias para contextualizar con las actividades que realizan los estudiantes en su vida diaria. Es importante que a nuestros estudiantes los mantengamos contactados, pero también conectados con nosotros y con las actividades.

Para mayor información, se recomienda ver el webinar “Orientaciones para brindar soporte socioemocional a los estudiantes en el marco del buen retorno al año escolar 2021”, en

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/533678211133454>

9. ¿Qué recomendaciones se deben brindar frente al temor que tienen los padres y estudiantes aún de salir?

Frente a la incertidumbre, tenemos que saber que la respuesta inmediata del cerebro puede ser el temor. La sobreinformación, el exceso de seguridad y las preocupaciones a causa de las diferentes demandas que experimentamos pueden aumentar el sentimiento de miedo, ansiedad o pánico, y es importante tener espacios para reconocer las emociones para poder también autorregularlas. Asimismo, podemos intentar ser más resilientes. Esta es una situación que a nivel mundial está saliendo de control, pero por eso tener presente qué es lo que está bajo nuestro control; por ejemplo, cuidarnos frente a la enfermedad (usando bien la mascarilla, la careta, lavándonos las manos, manteniendo el distanciamiento social, haciendo ejercicio físico). Otras cosas que se sugieren para menguar estas emociones que pueden causarnos mayor malestar es disfrutar el tiempo en familia a través de juegos. Aprendamos también que todo es un proceso, los cambios no son de un momento a otro. Es necesario hablarnos a nosotros mismos con cariño y bondad y tener una relación saludable con uno mismo. El primer trabajo es con nosotros y luego con las personas de nuestro entorno.

Si vemos que se vienen presentando conductas que ya no son manejables por uno mismo, es importante tener ayuda a través de la página “Te escucho, docente” para cuidar nuestra salud mental en <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

Para mayor información, se recomienda ver el webinar “Orientaciones para brindar soporte socioemocional a los estudiantes en el marco del buen retorno al año escolar 2021”, en <https://web.facebook.com/perueduca/videos/533678211133454>



10. ¿Cómo puedo saber si mis niños y niñas son agresivos? ¿Cómo diferenciarlos de los niños que solamente son inquietos?

Para calificar a un niño de agresivo, es necesario que primero nos preguntemos lo siguiente: ¿Por qué creo que es agresivo? ¿Qué aspectos de su comportamiento me hacen calificarlo de esa manera?

Los niños por naturaleza muestran comportamientos distintos en función de su individualidad, momento del desarrollo y el entorno. En este proceso de desarrollo, están aprendiendo a controlar sus impulsos, motivo por el cual el adulto puede confundirlo como una conducta agresiva.

Muchas veces reflejan esos comportamientos en señal de alerta para lograr enviar un mensaje que no saben cómo hacerlo de otra manera. Tal vez están irritables por los cambios que estamos viviendo debido a la pandemia, porque les cuesta demostrar y gestionar sus emociones frente a sucesos de su vida, porque observan conductas que moldean su comportamiento, entre otros.

Es importante, en este sentido, que logres entablar una comunicación cercana y empática con el niño para saber cómo se siente, por qué se siente así, si es que hay algo que lo molesta, y cómo puedes ayudarlo.

Valorar sus emociones y colaborar con él para que las identifique es el primer paso para poder comprenderlo y ayudarlo a regularse y así contribuir tanto al bienestar de él como de los que lo rodean. También puedes indagar cómo están yendo las cosas en casa. ¿Siempre tuvo esos comportamientos? ¿Ha habido algún cambio en la vida del estudiante relacionado con la pandemia o con otro acontecimiento?

Algunos estudiantes que presentan signos de agresividad (que no es lo mismo que un estudiante agresivo) suelen ser hostiles verbal y físicamente —sea con los compañeros, padres, docentes u otros—, suelen pelearse constantemente sin usar las palabras como modo de comunicación, o en caso las usen son palabras que dañan emocionalmente a la otra persona.

Sobre los niños inquietos, se les suele designar así a estudiantes que les cuesta mantenerse en el mismo estado, pero no limita sus interacciones con los demás. No quiere decir que un niño que se mueve constantemente sea inquieto. Posiblemente, su forma de aprehender el mundo sea a través del movimiento (algunos aprendemos visualmente, otros auditivamente, otros a través del movimiento), puede que haya algo que lo incomode, puede que no se sienta motivado, que existan muchos distractores a su alrededor, saber si siempre ha sido así o es a partir de las clases a distancia y una serie de características, por lo que cabe dialogar con el estudiante y su familia para tener mayor información.

Será también necesario que indagues sobre su historial como persona y estudiante a través del reporte de sus padres o cuidadores, y busques conversar con el estudiante haciendo uso de la atención plena y la escucha activa, validando lo que siente y pensando juntos en alternativas de solución.

Los estudiantes que son inquietos no necesariamente son agresivos. Cada niño y niña presenta una realidad particular, por lo que solo comprendiendo e indagando sobre él o ella podrás tener una mejor comprensión de sus necesidades y aspectos de mejora.

Recuerda que si consideras que estas situaciones escapan a tu actuar o te cargan demasiado, puedes consultar a otros especialistas, considerar la derivación del caso, compartir tu experiencia con otros colegas a través de redes de soporte o solicitar apoyo psicológico en la plataforma “Te escucho, docente”, en <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>



11. ¿Cuál es la estrategia para orientar a los padres de familia en torno a la salud física y socioemocional en el contexto de la pandemia por COVID-19?

Al respecto, sabemos que tanto los docentes como las familias y nuestros estudiantes necesitan de cuidados para su salud física y emocional.

Algunas orientaciones que usted puede brindar a las familias para promover su bienestar son:

Plantear muchos juegos y dinámicas. El juego no solo genera emociones positivas que activan la respuesta de calma, sino que permite al niño, niña y adolescente expresar todas las emociones que está vivenciando, y eso hay que compartirlo con las familias. El juego físico, si hay posibilidad de incrementarlo, genera también mucho beneficio al regular las hormonas del estrés que producen hiperactivación.

Ayudarlos a identificar y expresar sus emociones. También se les debe ayudar a identificar cuáles son los factores estresores, delimitarlos, explicarlos, entenderlos.

Plantear acciones para enfrentar la causa del estrés. Este punto es difícil de trabajar en la actual coyuntura, pues la mayoría de estresores seguramente tienen causas que no podemos controlar (la cuarentena, el no poder ir a la escuela, etc.).

Se trata entonces de ayudar a las familias a observar qué causas sí se pueden atender. Por ejemplo, si existe la posibilidad, la clase puede ser un espacio de encuentro virtual entre amigos y amigas que no se ven hace mucho tiempo, lo cual reducirá el estrés tanto por no verse como por poder conversar entre pares.

Dado que muchos estresores no son controlables, el docente puede ayudar a sus estudiantes y a sus familias a activar la respuesta de calma con actividades que generan emociones positivas y que contrarrestan la respuesta de estrés.

Es importante que pueda orientar a las familias, pero también que pueda cuidarse usted. Para ello, le compartimos algunos recursos que pueden servirle:

- Cartilla “Cuatro claves para el autocuidado docente”:
<https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/2020/12/08/manejo-de-emociones-frente-al-aislamiento-social/>
- Webinar “Orientaciones para el cuidado de la salud del docente en el contexto de la segunda ola del covid-19”:
<https://web.facebook.com/mineduperu/videos/771335000145550>

Tomando en cuenta que está cuidando su salud física y socioemocional, puede trabajar con los padres de familia sobre la base de algunas situaciones que les puedan estar generando temor o estrés:

- Cartilla “Afrontando situaciones que nos hacen vulnerables durante el aislamiento social obligatorio”: <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/2020/07/17/afrentando-situaciones-que-nos-hacen-vulnerables-durante-el-aislamiento-social-obligatorio/>

No olvide recordarles lo importante que es seguir manteniendo los protocolos para cuidarse del COVID-19.

- Webinar sobre orientaciones para brindar soporte socioemocional a los estudiantes en el marco del buen retorno del año escolar:
<https://web.facebook.com/perueduca/videos/533678211133454>

Si requiere más recursos sobre soporte socioemocional (cómo afrontar el duelo, el trabajo con las familias, entre otros), o considera pertinente tener una cita virtual con una psicóloga, le recomendamos ingresar a la página del Ministerio de Educación de “Te escucho, docente”: <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

Recuerde realizar ejercicio físico al menos dos veces a la semana, alimentarse y dormir bien, mantener contacto respetando los protocolos con familiares y amigos para expresar sus emociones y su sentir. Puede optar también por un diario emocional como se menciona en el webinar.



12. ¿Qué se busca con los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE): mejorar sus condiciones de vida o lograr su autonomía?

Programa de Intervención Temprana (PRITE): Se busca en primer lugar que las familias reconozcan las potencialidades de sus hijas e hijos, para que, a partir de ello, puedan tener expectativas alcanzables para desarrollar sus competencias. Ello les permitirá continuar su escolaridad, ya sea en una Institución Educativa inclusiva o en un Centro de Educación Básica Especial (CEBE). Las niñas y los niños necesitan aprender a valerse por sí mismos, desarrollar su autonomía, y ello será posible con el apoyo de las familias. Mejorando su autonomía, mejora su calidad de vida.

Centro de Educación Básica Especial (CEBE): El fin último es que todas las personas alcancen un nivel de calidad de vida, incluyendo las personas con discapacidad. El desarrollo de la autonomía e independencia es importante para ello, por esto, la educación en la niñez se centra en las competencias vinculadas a la autonomía y habilidades de la vida diaria desde una mirada funcional. En la adolescencia y juventud, idealmente se trabajan competencias para la inclusión laboral y social.

Servicios de apoyo y asesoramiento para la atención de las Necesidades Educativas Especiales (SAANEE): Desarrollar la autonomía y la autovalía es parte de la mejora de sus condiciones de vida. No hay calidad de vida para cualquier persona si esta no tiene la posibilidad de desarrollarse tomando decisiones sobre aquello que le interesa o considera importante, con los apoyos más idóneos por parte de su familia y sociedad. Toda intervención con personas con o sin discapacidad debe estar orientada, por tanto, a desarrollar su autonomía e independencia a todo nivel, pues este es un derecho humano.



13. ¿Cómo lograr la autonomía de un estudiante con discapacidad?

Programa de Intervención Temprana (PRITE): La autonomía se desarrolla ofreciendo al estudiante oportunidades de aprendizaje que permitan paulatinamente adquirir capacidad para tomar decisiones, ofreciéndole seguridad, apoyo solo cuando lo requiera y mostrándole confianza en sus capacidades.

Centro de Educación Básica Especial (CEBE): La autonomía en un entorno cotidiano puede desarrollarse con experiencias de aprendizaje basadas en proyectos y vinculadas a los intereses o gustos del estudiante. Por ejemplo, si a un niño le gustan mucho las galletas, se puede emprender el proyecto de hornear galletas en casa; con este proyecto, el niño desarrollará competencias de comunicación, habilidades sociales, resolverá problemas de cantidad, motricidad fina y gruesa, etc.

Para el desarrollo de la autonomía, tanto en casa como también en la escuela, se puede trabajar en la medida que le ofrezcamos oportunidades para decidir, para poder elegir y para ir logrando la capacidad de desarrollar las actividades con independencia según sus posibilidades, edad y condición. El ideal es brindarle la posibilidad y creer en ella o él, creer que sí es posible ser autónomos.

Servicios de apoyo y asesoramiento para la atención de las Necesidades Educativas Especiales (SAANEE): Toda intervención educativa debe buscar desarrollar la autonomía. Para ello, procurar que el estudiante tome decisiones sobre los asuntos que le competen hace que desarrolle esta capacidad y se involucre más en las actividades. En tal sentido, en las experiencias de aprendizaje se debe buscar el involucramiento del estudiante dándole la oportunidad de participar (elegir, decidir) por los medios, canales, herramientas y recursos que le sean más pertinentes. Aquello permite empoderarse, por tanto, a desarrollar su autonomía.



14. ¿Cómo trabajar con los padres de un niño con discapacidad?, ¿qué hacer si los padres se niegan a brindar apoyo?

Programa de Intervención Temprana (PRITE): Los profesionales del PRITE deben sensibilizar a las familias para su participación comprometida con el desarrollo de las niñas y los niños. Esto implica conocer la importancia de la oportunidad en la atención, pues mientras más temprano se intervenga, habrá mayores posibilidades de que el cuadro no alcance severidad o que una discapacidad no se vuelva permanente. Si la familia conoce cuán vital es su apoyo, se inicia un camino conjunto de soporte a las niñas y niños. El acompañamiento a las familias es la estrategia más efectiva para ello.

Centro de Educación Básica Especial (CEBE): Si un padre se niega a brindar apoyo, conviene en un primer momento ser empáticos: escucharlos y brindarles las ayudas necesarias para que organicen sus actividades y se regulen emocionalmente. Luego de ello, es conveniente motivarlos, señalándoles el rol fundamental que juegan en el desarrollo y aprendizaje de sus hijos. En estos casos, también es útil formar grupos de padres para formar una red de soporte.

Servicios de apoyo y asesoramiento para la atención de las Necesidades Educativas Especiales (SAANEE): La negación es parte de un proceso que puede experimentar una familia en relación con la discapacidad de su niño/niña que también puede estar influenciada por el conjunto de estereotipos sociales y culturales con respecto a la discapacidad vista como enfermedad, minusvalía o desde el déficit. En tal sentido, el o la docente puede ayudar a cambiar la mirada frente a la discapacidad, a reconocerlo como parte de la diversidad, a desmitificar conceptos arraigados que no consideran los derechos humanos, es decir, ayudar a empoderar a las familias, para tener respuestas más positivas y de confianza frente a su hija o hijo con discapacidad. Para ello, es imprescindible que, como docentes, llevemos a las familias hacia la sensibilización, concienciación sobre la importancia del desarrollo del estudiante y a elevar sus expectativas frente a su hijo. Para ello, es importante escucharlos, con mucha empatía, reconociendo y entendiendo sus emociones. Asimismo, sobre esta base, brindar estrategias y acompañarlos en el proceso de conocer mejor a sus hijos, desde cómo son, lo que les gusta, lo que pueden hacer, las formas como realizan actividades y aprenden. Es decir, ayudar a las familias a conocer a sus hijos o hijas desde sus fortalezas y, a partir de ello, aceptar y valorar sus características, reconociendo la necesidad de brindar apoyos, desde la familia, y trabajar de la mano con la escuela para alcanzar metas en el desarrollo integral de su hija o hijo.



15. En algunas ocasiones llamamos a las madres y los padres, y recibimos de ellas y ellos un mal trato. ¿Qué podemos hacer?

Muchas veces no conocemos las situaciones por las que puedan estar pasando algunas familias; sin embargo, ello no es excusa para que maltraten a las y los docentes. De ahí la importancia de abordar el asunto solicitando el diálogo respetuoso, indagando las causas, y manifestando interés y la responsabilidad que tenemos en la educación de nuestros estudiantes.

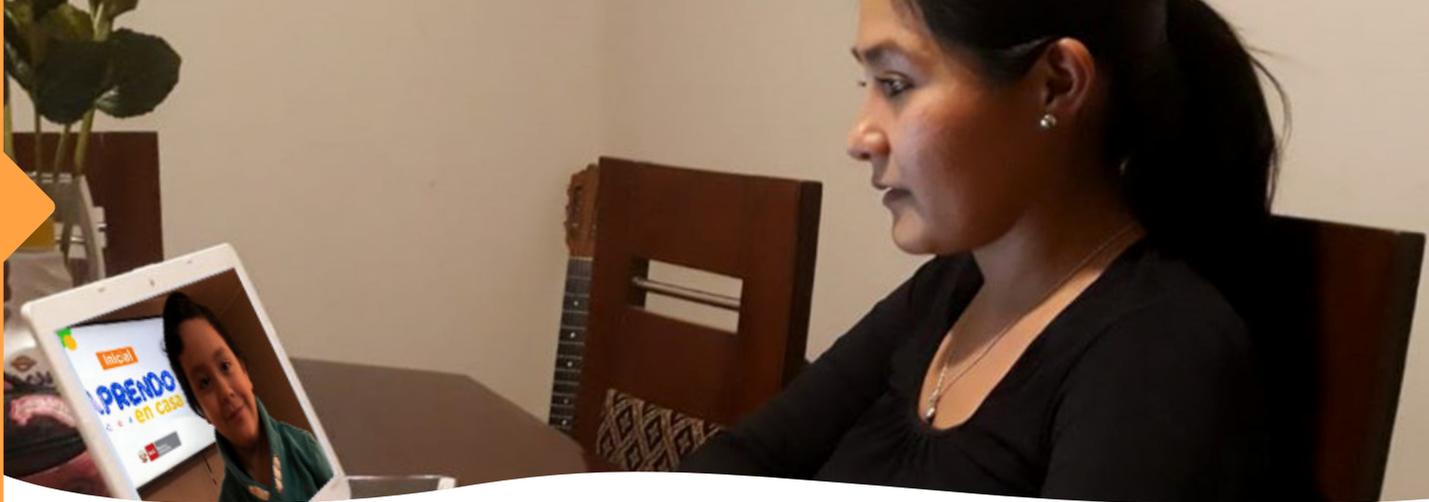
16. Hay algunos estudiantes que no se reportan. ¿Qué podemos hacer para recuperarlos y evitar que se retiren?

Es importante conocer, en primer lugar, por qué no están reportándose. Indaga por la situación que ha generado la ausencia del estudiante para, luego, considerar las acciones de recuperación a fin de ayudarlos a progresar en el desarrollo de sus competencias.

Al respecto, en la Guía de intervenciones para prevenir la interrupción de los estudios según factores de riesgo se plantean algunas opciones acerca de lo que puede estarle ocurriendo a diversos estudiantes, y las acciones a tomar en cuenta según lo que hayas mapeado de dicho contexto y situación particular. Puedes revisar la guía en el siguiente enlace:

<https://repositorio.perueduca.pe/recursos/c-herramientas-curriculares/transversal/prevenir-interrupcion-estudios.pdf>





17. ¿Cómo atender a aquellos estudiantes que han perdido algún familiar a causa de la COVID-19?

La pérdida de un ser querido es dolorosa. La ausencia se va sintiendo cada día que pasa, y es entonces cuando se necesita un soporte emocional, esto es, contar con personas muy significativas para la o el estudiante, sean familiares o alguna tutora o tutor responsable, respetuoso y afectuoso con quienes puedas estar en contacto.

Como docente, puedes acompañar al estudiante a través de la escucha activa y empática, una estrategia priorizada para acompañarlo en un proceso de duelo. Si bien intervenir en una situación de duelo requiere estrategias especializadas (propias de profesionales de la salud mental), como docente puedes brindar soporte cuando ella o él haya compartido estas situaciones dolorosas.

Es importante considerar que solo se puede hablar del tema si el estudiante decide confiar lo que le está pasando; de no ser así, es aconsejable respetar su silencio, otra forma de transmitir información. También es recomendable acoger la emoción que pueda estar sintiendo o expresando, con frases como “es natural sentirse así”, “imagino cómo te debes sentir”, “tómate tu tiempo por lo recién ocurrido”, “si deseas, puedes confiar en mí para escucharte cuando desees hablar sobre cómo te sientes”.

Es importante escuchar y comprender lo que nos dice, al igual que estar atento a cualquier señal que indique la necesidad de contar con la ayuda de un profesional de la salud mental.

Puedes solicitar una cita con psicólogos en la plataforma Te Escucho, Docente (TED) del Ministerio de Educación ingresando al siguiente enlace: <https://cutt.ly/wRrS6Zu>

En esa misma plataforma (TED-MINEDU) puedes encontrar algunos recursos que te orientarán frente al proceso de duelo de tus estudiantes, como los siguientes:

- Guía de acompañamiento a niñas, niños y adolescentes frente a duelos por COVID-19:
<https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/recursos-y-herramientas/guia-de-acompanamiento-para-el-duelo-familiar-por-covid-19/>
- Cartilla “Acompañar a niños y niñas en el duelo por la muerte de un ser querido, por COVID-19”:
<https://drive.google.com/file/d/1a4WkwC1FGz8xzRmaoYi8gChzvAYzdZA6/view>
- Artículo “Cómo pueden los progenitores ayudar a sus hijos a sobrellevar pérdidas por COVID 19”:
<https://drive.google.com/file/d/1Z06HdpuHVornxAyP477EfAKGx3Dy-Zqk/view>

En la plataforma de Tutoría, Bienestar y Participación del Minedu puedes encontrar también recursos que te orientarán frente al proceso de duelo de tus estudiantes.

- ¿Cómo acompañar a estudiantes que se encuentran viviendo un proceso de duelo?
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7625>

También te recomendamos el webinar “¿Cómo educar desde y para la resiliencia en la modalidad a distancia?”:
<https://youtu.be/YSudthkvdRA>

18. ¿Cómo detectar cuando una o un estudiante se encuentra en peligro de violencia familiar, y no puede hablar con libertad y confianza con nosotros?

Algunas señales de alerta que podrías identificar en casos de violencia física, psicológica o sexual las puedes encontrar en la siguiente cartilla elaborada por el MIMP y Minedu:

<http://www.mimp.gob.pe/files/cartilla-senales-alerta-posibles-situaciones-violencia-nna2.pdf>

Si has identificado dichas alertas, es importante que puedas seguir los protocolos requeridos. A continuación, te presentamos la Cartilla sobre los protocolos para la atención de la violencia escolar:

<http://www.siseve.pe/Web/file/materiales/Protocolos-Violencia-Escolar.pdf>

19. ¿Qué temas podemos abordar con las y los estudiantes en tiempos de COVID-19?

En estos tiempos de COVID-19 y de uso extendido de las tecnologías, las y los docentes y estudiantes están expuestos a diversa información en las redes. Es importante brindarles contenidos confiables sobre la llegada y presencia de la pandemia como tema que debe seguir abordándose a lo largo de su vida, así como acerca de la importancia del cuidado emocional, cognitivo y social.

Recuerda que, en un enfoque por competencias, lo más importante no es el desarrollo de temas sino de competencias, para lo cual se deben presentar experiencias de aprendizaje que permitan a las y los estudiantes responder a retos que les presenta su contexto y, de esta manera, demostrar un actuar competente. En ese sentido, se sugiere que las experiencias de aprendizaje puedan relacionarse con la gestión de las emociones (aprender a conocerse a sí mismos, pues ello les ayudará a aprender a autorregularse emocionalmente), el cuidado frente a la COVID-19, la validación de fuentes y el pensamiento crítico para evitar noticias falsas (conocidas como fake news). Debe promoverse una comunicación empática y asertiva, una ciudadanía activa, la participación estudiantil, entre otras actitudes positivas.

20. ¿Qué situaciones afectan la salud mental de las y los docentes?

Las situaciones que afectan la salud mental están asociadas a los cambios e incertidumbre ocasionados por la pandemia, el confinamiento, aislamiento, la necesidad de reorganizar el trabajo en el espacio familiar, las pérdidas de todo tipo, entre otros factores.

En una entrevista con 28 217 docentes en la que se conversó sobre sus condiciones anímicas y mentales, el 60,4 % reportó estrés; el 27,3 %, ansiedad; y el 16,2 %, depresión.

Al respecto, el Minedu pone a disposición la plataforma Te Escucho, Docente, en la que puedes acceder a material (cartillas, videos, infografías, etc.) para el bienestar socioemocional y soporte de tus estudiantes. También puedes contactarte con psicólogos en línea.

Te invitamos a ver el siguiente webinar, “Bienestar socioemocional docente: recomendaciones para el cuidado de la salud en el trabajo a distancia” del Ministerio de Educación, llevado a cabo el 12 de abril:

<https://www.facebook.com/perueduca/videos/1194911634289018>

Dimensión profesional

1. ¿Qué hacer desde el rol docente cuando hay padres de familia que prefieren que sus hijos ya no continúen el año escolar?

Desde nuestro rol docente, nos corresponde sensibilizar a las madres y los padres sobre la educación de sus hijos. Mencionar, por ejemplo, que, en efecto, las condiciones actuales pueden no ser las ideales, pero que es sumamente importante que los estudiantes continúen aprendiendo.

En este sentido, los docentes debemos enfatizar que, muy aparte de perder un año, los padres y madres de familia tienen que pensar en el beneficio de los programas diseñados para los estudiantes y las consecuencias al no tomar esta oportunidad: atrasarse en su educación –incluso en su proyecto de vida–, no compartir y perder la relación con sus compañeros (sociabilidad virtual), entre otros.

La decisión de apartarlos de las aulas puede generar estudiantes aislados cuya autoestima, lo cual puede influir en la confianza en sí mismo. Hay que dejar claro que estamos partiendo de la flexibilidad y seguir insistiendo en la sensibilización. Además, debemos reforzar la idea de que los estudiantes tienen el derecho de recibir educación, y que para garantizarla no solo estamos los docentes, sino también los padres y madres de familia.



2. ¿Cómo manejar la sobrecarga laboral docente?

Algunas orientaciones que podrían ayudarlo son:

- Aprender a organizarse con las tareas y a diferenciar lo urgente de lo importante.
- Elaborar una agenda.
- Dosificar la carga laboral por etapas, planificando para cada 2 o 3 días o por semanas.
- Llegar a acuerdos, esto es, establecer consensos en la I. E. sobre los plazos para las actividades a presentar, y adoptar estos acuerdos de manera colegiada.
- Mantener constante comunicación con los colegas.

Para mayor información, puede ingresar al webinar realizado por la Dirección de Formación Docente en Servicio sobre la gestión de emociones para fortalecer el rol docente en el contexto de emergencia sanitaria, accediendo al siguiente enlace:

https://web.facebook.com/watch/live/?v=835255050334694&ref=watch_permalink

Asimismo, en el portal “Te escucho, docente”, puede encontrar el siguiente video con orientaciones y herramientas para una mejor organización del tiempo frente a la fuerte carga de trabajo: <https://cutt.ly/jgzRexU>



3. ¿Qué hacer desde el rol docente cuando hay padres de familia que prefieren que sus hijos ya no continúen el año escolar?

Desde nuestro rol docente, nos corresponde sensibilizar a las madres y los padres sobre la educación de sus hijos. Mencionar, por ejemplo, que, en efecto, las condiciones actuales pueden no ser las ideales, pero que es sumamente importante que los estudiantes continúen aprendiendo.

En este sentido, los docentes debemos enfatizar que, muy aparte de perder un año, los padres y madres de familia tienen que pensar en el beneficio de los programas diseñados para los estudiantes y las consecuencias al no tomar esta oportunidad: atrasarse en su educación –incluso en su proyecto de vida–, no compartir y perder la relación con sus compañeros (sociabilidad virtual), entre otros.

La decisión de apartarlos de las aulas puede generar estudiantes aislados cuya autoestima, lo cual puede influir en la confianza en sí mismo. Hay que dejar claro que estamos partiendo de la flexibilidad y seguir insistiendo en la sensibilización. Además, debemos reforzar la idea de que los estudiantes tienen el derecho de recibir educación, y que para garantizarla no solo estamos los docentes, sino también los padres y madres de familia.

4. ¿Cómo fortalecer a las familias que tienen a estudiantes con NEE asociadas a discapacidad?

¿Habrà algún aspecto particular que requieran estas familias de parte de los docentes?

- Las familias con hijos con NEE (necesidades educativas especiales) van a necesitar orientaciones al igual que todas, pero en este caso en particular, la familia necesita alguna guía sobre el tipo de apoyo que puede encontrar dentro de la clase y fuera de ella.
- Dentro de Aprendo en casa (orientaciones para familias), hay un espacio para familias con hijos con Necesidades Educativas Especiales (NEE) llamado “Orientaciones para familias en atención e inclusión a la diversidad”, donde se entrega información sobre cómo adaptar las experiencias educativas de Aprendo en casa desde el hogar.
- Es importante, entonces, conocer la información como docente para poder informar y orientar a las familias. Cuando la familia tiene dudas y te hace la consulta, es el momento de darle orientaciones. Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer el vínculo entre la escuela y la familia?” en el siguiente enlace: <https://web.facebook.com/perueduca/videos/741005266718079>

También te recomendamos el webinar “Orientaciones prácticas para el desarrollo del enfoque de inclusión o atención a la diversidad en el marco de la estrategia Aprendo en casa”, que se encuentra en

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/3376583245757304>

5. El diálogo reflexivo ayuda a involucrar a los padres en el proceso de aprendizaje de los hijos. En ese sentido, ¿cómo propiciar el diálogo reflexivo dentro de las familias?

- Es importante que mamás, papás y/o cuidadores puedan desarrollar una actitud de curiosidad y, de ese modo, evitar reducir todo a órdenes e indicaciones. Es necesario, por lo tanto, practicar la escucha activa y hacer preguntas que despierten la curiosidad de sus hijos para conocer sus opiniones.
- El diálogo reflexivo se construye justamente a partir de esa horizontalidad de las relaciones, donde los adultos se ubican al mismo nivel que niñas, niños y adolescentes (NNA). Esta curiosidad y escucha de los cuidadores hacia los NNA también va a permitir un vínculo más democrático. Por ejemplo, esta semana los padres pueden preguntar a los hijos ¿qué es lo nuevo que has descubierto en toda esta semana en las clases, en las conversaciones con tus compañeros...?

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer el vínculo entre la escuela y la familia?”
<https://web.facebook.com/perueduca/videos/741005266718079>

6. ¿De qué manera sencilla se puede explicar al padre de familia lo que es el concepto de neuroplasticidad?

- Puedes empezar mencionando a los padres de familia que se entiende como neuroplasticidad la flexibilidad que tiene nuestro cerebro para adaptarse a los cambios a través de redes neuronales, con lo que vas a ayudar a que el estudiante tenga el apoyo adecuado en casa. Se los puedes explicar también diciéndoles que en el cerebro tenemos una facultad que hace que cada vez que repetimos una acción se va solidificando, y haciendo más fuerte una ruta neurológica relacionada con esa acción. Por eso, es importante que los chicos incorporen hábitos desde pequeños, ya sean de higiene, de estudios, etc., y que además se tiene que hacer de forma positiva y con calma.
- Es importante resaltar que no se trata de repetir una indicación con la “correa en la mano”, no solo porque no se puede pegar, sino porque además está penado por ley, es violencia. No se trata de repetir 10 veces al día “Hijito, estudia”, de lo que se trata es de cómo hacer para que este chico tenga el deseo de estudiar. De pronto, puede ayudar sentarse con su hijo y decirle: “Mira qué interesante esto que he descubierto del río Amazonas. Es acerca de lo que conversabas el otro día”. Ese es un ejemplo de cómo, sin querer ni forzarlo, la madre o el padre le está repitiendo parte de su aprendizaje de la sesión anterior. Es posible entonces explicarle al estudiante cualquier tema con un ejemplo positivo y en calma, para que sepa llevarlo a cabo.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “Orientaciones prácticas para el desarrollo del enfoque de inclusión o atención a la diversidad en el marco de la estrategia Aprendo en casa”

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/3376583245757304>

7. ¿Cómo motivar a los estudiantes inclusivos? ¿Qué se puede hacer de diferente con ellos para motivarlos?

- Cuando hablamos en general sobre qué se puede hacer con ellos, es difícil hallar una sola respuesta, porque tenemos que conocer antes a cada uno para saber acerca de sus intereses y sobre qué los motiva. Cuando el docente se da cuenta de que tiene algún estudiante desmotivado, primero debe acercarse a él en este contexto de distanciamiento social, vía telefónica, y decirle: “Mira, te veo un poco desmotivado, aburrido en mi clase. ¿Qué puedo hacer para que estés mejor? ¿Cómo te puedo ayudar? ¿Qué necesitas? ¿Cómo deseas que fuera mi clase para que estés más atento? ¿Qué te dificulta hacer las tareas?”. Hay docentes que ponen en práctica esta estrategia y el cambio ha sido increíble porque se regresa a lo emocional. Cuando se es capaz de establecer un clic emocional con otro ser humano las cosas mejoran, la otra persona está más atenta a lo que le puedan decir.
- La comunicación es relevante. Hay algunos colegios que están dejando esto al psicólogo, pero el profesor que ve en la pantalla esta situación también debe dirigirse al estudiante, comunicarse e idear algo con él.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “Orientaciones prácticas para el desarrollo del enfoque de inclusión o atención a la diversidad en el marco de la estrategia Aprendo en casa”

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/3376583245757304>



8. ¿Cómo comprometer la participación activa de todos los miembros de la familia en tiempos de resiliencia debido a la pandemia?

- Uno de los grandes problemas de la educación (pública y privada) se podría considerar es el de compromiso de las familias. No hay docente que no lo note, y esto debido a que la mentalidad de muchas familias es que el modelo educativo se compone de estudiantes que son “sacados” de la familia para ser educados en espacios distintos, por lo que sienten que no tienen mayor injerencia porque piensan que la escuela es la especializada en ello y con personas especializadas también. Entonces algunas familias sienten que educar no es su rol. En las zonas rurales, también ocurre que las escuelas son vistas como “templos del saber” que no necesariamente responden a las demandas de la comunidad, y en las que se cree solo aquellos “que saben” pueden participar en ella. En las zonas urbanas, las familias están saturadas de actividades y los estudiantes a veces se pasan el día entero en la escuela. No es que haya necesariamente una falta de compromiso, sino que son situaciones estructurales en las que se impide que las familias realmente formen parte del aprendizaje de sus hijos. En este sentido, la pandemia ha roto con todo esto porque coloca a las familias al lado del estudiante. Así, la casa se ha convertido en el espacio escolar obligado donde los padres tienen que acompañar el proceso de aprendizaje, circunstancia en la que ellos también están aprendiendo que enseñar no es fácil.
- Para alentar este compromiso de las familias se propone: reconocer y validar los aportes de los padres, haciendo firmar compromisos del apoyo que mantendrán (acto simbólico mas no con carácter punitivo) o alentarlos a seguir apoyando a los hijos desde casa con las lecciones aprendidas.
- Es estos momentos, los docentes deben valorar los aprendizajes que se brindan de manera cotidiana y casi natural en el hogar y en la chacra (zonas rurales). Todos los niños y adolescentes están adquiriendo nuevos conocimientos vinculados a lo esencial del cuidado de la salud integral y el cuidado de la familia, desde diferentes perspectivas. Tiene que haber la flexibilidad en los docentes para “valorar” estos aprendizajes y reconocer su importancia en el aula y hogar. Además, informarles a los padres acerca de estos logros de sus hijos. Por ejemplo, cuando un niño o niña ordena su ropa, está utilizando nociones de matemática vinculadas a la clasificación. Los docentes deben conocer las actividades de sus estudiantes en el hogar y fortalecer estas actuaciones para que se conviertan en competencias e informar a los padres de familia.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “Orientaciones prácticas para el desarrollo del enfoque de inclusión o atención a la diversidad en el marco de la estrategia Aprendo en casa”

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/3376583245757304>

9. ¿Cómo empezar a educar en resiliencia desde el nivel Inicial?

- En este contexto es muy importante el acompañamiento en estas etapas en el nivel inicial y desde ahí educar en la resiliencia bajo dos factores: a) apoyo socioemocional con los estudiantes; es decir, aperturar espacios donde puedan expresar y compartir sus emociones (elaboración de proyectos donde se ensaye a través de proyectos encontrar respuestas creativas a problemas (de acuerdo a su edad y nivel de desarrollo madurativo), y b) continuar aprovechando la incorporación de los padres de familia dentro de la medida de sus posibilidades.
- En resumen, tener ideas creativas para explorar sobre su aspecto socioemocional en este contexto e incorporar a los padres en la medida de lo posible.
- Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “Orientaciones prácticas para el desarrollo del enfoque de inclusión o atención a la diversidad en el marco de la estrategia Aprendo en casa”

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/3376583245757304>

La clave para el desarrollo de la resiliencia reside en el fortalecimiento de los vínculos afectivos entre niños y adultos o figuras significativas, por ello, los niños y adolescentes requieren sentirse queridos, valorados y respetados desde muy pequeños, eso hay que trabajarlo con los padres de familia, cuidadores y docentes.

10. Muchas veces pensamos equivocadamente que un líder lo tiene que saber todo. ¿Realmente es así?

- Siempre hay algo que aprender. Estamos aprendiendo permanentemente y debemos tener apertura a ello y aprender del error, pues a veces tenemos temor o miedo a equivocarnos y no damos lugar a pensar que el error es también un proceso de aprendizaje.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer nuestro liderazgo docente en la comunidad educativa?”

<https://www.facebook.com/watch/?v=3708835695802630>



11. Existe gran acogida y visibilización por el liderazgo directivo, pero ¿cómo promover el liderazgo integral del docente para que se pueda visibilizar a ese nivel?

- Para ello será necesario integrarlo al liderazgo directivo. En este punto, el acompañamiento del directivo es fundamental para promover y visibilizar este liderazgo docente. Porque justamente al ser personas que no lo sabemos todo, que somos imperfectas, es que somos personas dispuestas a aprender. Aprendiendo así, unos de otros al margen de las posiciones, vencemos el temor a que otras personas asuman posiciones de liderazgo.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer nuestro liderazgo docente en la comunidad educativa?”

<https://www.facebook.com/watch/?v=3708835695802630>

12. ¿Cómo los docentes pueden enfrentar y cuidar su bienestar socioemocional frente a la diferente recarga laboral (trabajo en el hogar, profesional, con las familias de los estudiantes, con los estudiantes)?

Es importante organizarnos y dialogar. Hay que aprender de lo que pasó el 2020. Si en la familia nos costaba ponernos de acuerdo, este año es clave llegar a consensos, ponernos responsabilidades para que una sola persona no sea la que se sienta agotada, sino que todos colaboren.

En el caso de la escuela, igualmente tenemos que vernos como comunidad educativa y considerar en las reuniones colegiadas si le damos prioridad a nuestro bienestar socioemocional, y eso tiene que ver con que establezcamos acuerdos, como hasta qué hora, por ejemplo, vamos a usar el grupo de WhatsApp los fines de semana. Sabemos que hay experiencias en las que se conversaba con los docentes, los directivos, y para salvaguardar su bienestar, su salud emocional, se decía “sábado o domingo nadie participa en un chat del trabajo a menos que sea algo urgente, y será una comunicación directa”. Es importante que vayamos llegando al consenso y saber qué es lo que contribuye a nuestro bienestar.

Para mayor información, se recomienda ver el webinar “Orientaciones para brindar soporte socioemocional a los estudiantes en el marco del buen retorno al año escolar 2021”, en <https://web.facebook.com/perueduca/videos/533678211133454>

Asimismo, puedes acceder a diferentes recursos sobre manejo de emociones frente a los retos de organización del tiempo y el espacio físico en el contexto de educación a distancia en el portal “Te escucho, docente”, a través del siguiente enlace: <https://cutt.ly/1bEZ411>

13. ¿Qué acciones inmediatas pueden tomar los docentes para ayudar a los niños que están presentando problemas de salud mental, ansiedad, estrés u otros por la pandemia?

Es cierto que los niños, niñas y adolescentes se han visto afectados por la pandemia. Cuando hablamos de una acción inmediata, podemos buscar alguna actividad que les permita expresarse (de repente, dibujos, cuentos). Si observamos que este adolescente o niño continúa con estas características, lo importante es pedir ayuda o derivar. Para ello, el Ministerio de Salud cuenta con más de 150 centros de salud comunitarios a nivel nacional. Todos cuentan con página de Facebook, Instagram y, dependiendo del lugar donde se encuentren, podrán encontrar uno cercano y conversar con el padre o madre de familia para ver cómo se le busca ayuda al estudiante.

Asimismo, están la línea 103 gratuita, opción 5, del Ministerio de Salud para atención de salud mental, así como el portal web del Ministerio de Educación “Te escucho, docente” para acceder a recursos de soporte socioemocional a estudiantes y sacar citas virtuales con psicólogos <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

La derivación oportuna en el tema de salud mental es importante para que los estudiantes no sufran de algún trastorno que más adelante les podría generar alguna dificultad.

Se recomienda ver el webinar “Cuando el Covid 19 llega a casa: alertas y recomendaciones para docentes”, en <https://web.facebook.com/perueduca/videos/1158432401258273>



14. ¿Cómo los docentes pueden motivar a los padres de familia para que desde su rol empiecen a promover la ciudadanía en sus hijos?

La tarea de los docentes implica desarrollar estrategias para involucrar a los padres y madres de familia sobre cómo trabajar los aprendizajes, los temas emocionales y las expectativas de sus hijos. Esta tarea lleva a los docentes a propiciar un diálogo, ya sea grupal o individual, con los padres y madres de familia. En la modalidad presencial, se trabajaban las escuelas de padres, que generaban espacios para la reflexión. En la educación a distancia, se complica un poco, porque no se tiene esa cercanía de los padres, que esperaban a la hora de salida para preguntar al docente, o que venían a la reunión para conversar de forma individual o grupal.

Sin embargo, hoy puede aprovecharse el contexto para llegar a ellos a través de sus hijos. Si los estudiantes generan procesos reflexivos con sus docentes, si resuelven situaciones que estos les presentan, ellos lo cuentan en casa. Cuando los padres dan ese espacio para el diálogo a sus hijos, el docente también puede llegar a los padres y madres a través de sus hijos. Los estudiantes, entonces, también son los aliados estratégicos para que los padres cambien sus conductas.

Por otro lado, la modalidad a distancia también permite que los docentes puedan comunicarse con los padres de familia a través de las llamadas o videollamadas, y, en los casos en donde no se cuenta con conectividad, por medio de las radios locales.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer el rol ciudadano del docente frente al COVID-19?” en el siguiente enlace:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/955507088287760>



15. ¿Cómo los docentes pueden ser imagen de ciudadanía para niños, niñas y adolescentes?

Hay que dar espacio a los estudiantes para que expresen sus ideas y emociones, y para que también puedan reflexionar. El aula tiene que ser un “laboratorio” de reflexión. El Perú ha sido por algún tiempo un escenario autoritario en lo político, pero ello debido a que la familia y el aula han sido –y en algunos casos siguen siendo– espacios autoritarios también. La pregunta que surge es la siguiente: Si se forma así a los estudiantes, ¿se podrá formar ciudadanos o se estará formando súbditos? Es un problema que en algunas escuelas los valores fundamentales, por, sobre todo, sean la disciplina, el orden y el aseo, valiosos todos ellos, pero que son valores instrumentales (es decir, útiles para lograr otros valores).

Debe contemplarse que hay otros valores superiores: la curiosidad intelectual, el pensamiento libre, la justicia. Para inculcarlos se necesita tener clases más lógicas, escuchar las interpretaciones de los estudiantes sobre determinadas circunstancias históricas, reflexionar sobre lecturas literarias, abrir el panorama. En otras palabras, ayudarlos a mirar con más cuidado, a ser más críticos, pues si son críticos en el aula, lo serán en la sociedad. En este sentido, debemos esmerarnos mucho en el trabajo como docentes, ya que enseñar es un honor y un privilegio, y debe ser reconocido por toda la sociedad.

Esto significa trabajar con las ideas, enseñar a los estudiantes a valorar el argumento y la evidencia como criterios fundamentales para guiarse en la vida. Si no se les enseña a apreciar las ideas, ¿se podrán formar una opinión pública para cuando sean adultos? Existe, entonces, una oportunidad y una responsabilidad del docente. Ante ello, se presentan tres ideas: 1. Que el aula sea un espacio de diálogo. 2. Propiciar tener buenos argumentos y evidencias objetivas de ellos, es decir, formarlos en el debate es la mejor forma de obtener autoridad. 3. Poner mucho empeño en construir conocimiento y pasión por el saber.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer el rol ciudadano del docente frente al COVID-19?” en el siguiente enlace:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/955507088287760>

16. ¿Cómo se puede abordar la solidaridad, la empatía y la responsabilidad en la escuela para así poner en práctica la ciudadanía?

En primer lugar, el docente debe abordar la temática a partir del ejemplo que da porque es influencia en sus estudiantes. Si no es empático, solidario o no demuestra valores como la responsabilidad, difícilmente va a poder motivar a los estudiantes en este sentido. Por otro lado, se puede aprovechar el contexto actual para generar proyectos con ellos a fin de que puedan difundir estas ideas y acciones. Ser solidarios no solo significa darle un plato de comida a alguien, sino también, por ejemplo, escuchar a una persona que está con COVID-19 decir que se siente triste, que está preocupada por el futuro dada la incertidumbre; en otras palabras, compartir sus sentimientos. Ello, además, parte de la empatía, y esta se practica y enseña. Los estudiantes que tienen conectividad y, por consiguiente, la posibilidad de trabajar con computadora, pueden generar también acciones solidarias y empáticas al apoyar a otro compañero –al que no le va bien en algún área– ayudándolo, orientándolo.

Desde el aula, asimismo, podemos abordar de distintas maneras todos estos valores a través de la creatividad, siendo protagonistas junto con los estudiantes de estos procesos, influyendo positivamente y tomando en cuenta, de forma crítica, la realidad ciudadana que se vive en el distrito, la comunidad y el país, e informándonos para tomar mejores decisiones.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo fortalecer el rol ciudadano del docente frente al COVID-19?” en el siguiente enlace:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/955507088287760>



Dimensión personal

1. ¿Se pueden regular las emociones desde lo virtual? Algunas herramientas que nos pueden ayudar son estas:

- Escaneo corporal: Revisarnos y sentir cómo las emociones están generando alguna reacción emocional en el cuerpo.
- Respiración consciente: Ello a través de CALMA: “C” de Conscientemente respirar, “A” de Acoger los pensamientos y emociones y dejarlos pasar, “L” de Llevar toda la atención a la respiración y centrarnos en el aquí y en el ahora, “M” de Me cuido y se siente bien, y “A” de actúo desde la calma.

Para mayor información, puede ingresar al webinar realizado por la Dirección de Formación Docente en Servicio sobre “De la incertidumbre a la resiliencia: Herramientas para transitar los agitados tiempos de COVID-19”, accediendo al siguiente enlace:

<http://www.youtube.com/watch?v=22zUU3EX9Zc>

En el portal “Te escucho, docente”, también podrá encontrar diferentes recursos para el manejo de emociones en tiempos de COVID-19 a través del siguiente enlace: <https://cutt.ly/rgc01tc>

2. ¿Cómo se podrá fortalecer la salud física y emocional?

Sabemos que la pandemia ha tocado de distintas maneras a los docentes, a las familias y a los estudiantes, y por eso nuestra salud física y emocional se ha visto mermada. El aprender a escucharnos a nosotros mismos nos hace más conscientes de nuestra situación socioemocional. En este sentido, se debe buscar ayuda en caso se requiera, aceptar la realidad y usar los aprendizajes de vida adquiridos, considerando que nuestro rol docente tiene límites incluso cuando se trata de brindar soporte a nuestros estudiantes.

Algunas recomendaciones:

- Aprender a escucharse a uno mismo: identificar sus necesidades físicas y emocionales para atenderlas.
- Aceptación de la realidad y trazarse metas realistas sobre lo que está en sus manos resolver.
- Establecer límites de acción, evitando el sobreesfuerzo.

- Organizar y gestionar el tiempo diario considerando actividades de ocio.
- Participar en redes de apoyo (con amigos, colegas, familiares de confianza).
- Pedir ayuda cuando lo necesite.
- Tener una alimentación balanceada.
- Dormir entre 7 y 8 horas al día y tener espacios dentro de la jornada (pausas activas).
- Practicar el deporte de su preferencia.

Compartimos algunos recursos que puede revisar y en los que podrá encontrar estrategias e información para fortalecer su salud física y emocional, así como para el trabajo con sus estudiantes.

- Cartilla “Cuatro claves para el autocuidado docente”:
<https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/2020/12/08/manejo-de-emociones-frente-al-aislamiento-social/>
- Webinar sobre orientaciones para brindar soporte socioemocional a los estudiantes en el marco del buen retorno del año escolar:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/533678211133454>

Si requiere más recursos sobre soporte socioemocional (cómo afrontar el duelo, el trabajo con las familias, entre otros), o considera pertinente tener una cita virtual con una psicóloga, le recomendamos ingresar a la página del Ministerio de Educación de “Te escucho, docente”: <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

No olvide realizar ejercicio físico al menos dos veces a la semana, alimentarse y dormir bien, mantener contacto respetando los protocolos con familiares y amigos para expresar sus emociones y su sentir. Puede optar también por un diario emocional como se menciona en el webinar.



3. ¿Cómo desarrollar la resiliencia? ¿Tiene que ver con la capacidad de decisión?

La resiliencia es una capacidad de la persona. En una situación normal, hay opciones; por el contrario, en una situación de incertidumbre, de cambio, de crisis, de estrés, la decisión puede costarnos la vida; en este sentido, nos orienta a ser más resilientes. Es así como, la experiencia adquirida debe transformarse en aprendizaje. Aceptar eso, por paradójico que parezca, también es parte de la resiliencia.

- Podemos afirmar, asimismo, que la resiliencia y la capacidad de decisión pueden apuntar a buscar apoyo en el entorno, a fortalecerse como comunidad, equipo, familia, etc. Si bien el propio criterio personal es necesario, se puede complementar que la capacidad de decisión puede estar incluso orientada a pedir apoyo cuando uno lo necesita.
- Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “Orientaciones prácticas para el desarrollo del enfoque de inclusión o atención a la diversidad en el marco de la estrategia Aprendo en casa” en el siguiente enlace:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/3376583245757304>

4. Desde el punto de vista neurológico, ¿cómo un docente puede darse cuenta de que está siendo afectado por el uso inadecuado de los equipos tecnológicos?

La función del cerebro se expresa a través de la conducta, es decir, todo lo que se procesa va a evidenciarse en la conducta de la persona. Tal vez no puedan hacerse escáneres o resonancias para ver el cerebro de los estudiantes, pero sí existe la capacidad de la observación. Esta permite ver, al observar su conducta, qué está pasando en su cerebro y ayudar a que lo cuide mejor. Para ello, se pueden analizar los cambios de conducta de los estudiantes, aquellos que pasan mucho tiempo de malhumor, irritados, cansados, melancólicos. Igualmente, se debe saber reconocer algunos malestares, como dolores de estómago, gastritis, dolores de vista, de oído, de muñecas, dolores de espalda, de hombros para averiguar a qué se debe. ¿Estará durmiendo mal el estudiante? ¿Por qué se siente cansado? ¿Tiene una dieta saludable? ¿El lugar donde duerme es el adecuado? ¿Es un sitio libre de ruido y luz? ¿Hasta qué hora utiliza los equipos tecnológicos antes de dormir? Debido a que muchas veces no se logra expresar o verbalizar cómo se siente la persona, el cuerpo empieza a somatizar. Si se conoce que el sueño no es adecuado, debe buscarse qué se puede hacer para mejorar este aspecto, ya que el dormir tiene varias funciones importantes: 1. Se fortalecen las redes neuronales que durante el día han quedado desconectadas, y 2. En el sueño se consolida el aprendizaje, pues pasa a la memoria a largo plazo lo aprendido durante el día. Es importante recordar que la tecnología es una aliada, pero hay que observar a los estudiantes en sus cambios de conducta debido a un uso excesivo de esta.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo promover prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales en la educación a distancia?” en el siguiente enlace:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/878449146224805>

5. ¿Existen algunos dispositivos mejores que otros pensando en el cuidado físico y mental?

No se tiene un dispositivo mejor que otro. La diferencia radica en la relación que se establezca con esos dispositivos. Si se hace un buen uso de estos y se tiene en cuenta el tiempo de exposición, la postura, los hábitos de alimentación y las horas de sueño, y si se consideran las pausas activas, ello va a marcar la diferencia en la salud, sea física o mental. Se puede tener la mejor computadora del mundo, pero si la exposición a ella es por horas consecutivas, se tienen malas posturas, no se hacen pausas activas o no se come a las horas adecuadas, de nada va a servir. Lo importante es la relación que se tenga con ese dispositivo tecnológico para que sea un aliado y no un potencial peligro o riesgo.

Para mayor información, te invitamos a mirar el webinar “¿Cómo promover prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales en la educación a distancia?” en el siguiente enlace:

<https://web.facebook.com/perueduca/videos/878449146224805>



6. ¿Cómo trabajar con los padres de un niño con discapacidad?, ¿qué hacer si los padres se niegan a brindar apoyo?

Programa de Intervención Temprana (PRITE): Los profesionales del PRITE deben sensibilizar a las familias para su participación comprometida con el desarrollo de las niñas y los niños. Esto implica conocer la importancia de la oportunidad en la atención, pues mientras más temprano se intervenga, habrá mayores posibilidades de que el cuadro no alcance severidad o que una discapacidad no se vuelva permanente. Si la familia conoce cuán vital es su apoyo, se inicia un camino conjunto de soporte a las niñas y niños. El acompañamiento a las familias es la estrategia más efectiva para ello.

Centro de Educación Básica Especial (CEBE): Si un padre se niega a brindar apoyo, conviene en un primer momento ser empáticos: escucharlos y brindarles las ayudas necesarias para que organicen sus actividades y se regulen emocionalmente. Luego de ello, es conveniente motivarlos, señalándoles el rol fundamental que juegan en el desarrollo y aprendizaje de sus hijos. En estos casos, también es útil formar grupos de padres para formar una red de soporte.

Servicios de apoyo y asesoramiento para la atención de las Necesidades Educativas Especiales (SAANEE): La negación es parte de un proceso que puede experimentar una familia en relación con la discapacidad de su niño/niña que también puede estar influenciada por el conjunto de estereotipos sociales y culturales con respecto a la discapacidad vista como enfermedad, minusvalía o desde el déficit. En tal sentido, el o la docente puede ayudar a cambiar la mirada frente a la discapacidad, a reconocerlo como parte de la diversidad, a desmitificar conceptos arraigados que no consideran los derechos humanos, es decir, ayudar a empoderar a las familias, para tener respuestas más positivas y de confianza frente a su hija o hijo con discapacidad. Para ello, es imprescindible que, como docentes, llevemos a las familias hacia la sensibilización, concienciación sobre la importancia del desarrollo del estudiante y a elevar sus expectativas frente a su hijo. Para ello, es importante escucharlos, con mucha empatía, reconociendo y entendiendo sus emociones. Asimismo, sobre esta base, brindar estrategias y acompañarlos en el proceso de conocer mejor a sus hijos, desde cómo son, lo que les gusta, lo que pueden hacer, las formas como realizan actividades y aprenden. Es decir, ayudar a las familias a conocer a sus hijos o hijas desde sus fortalezas y, a partir de ello, aceptar y valorar sus características, reconociendo la necesidad de brindar apoyos, desde la familia, y trabajar de la mano con la escuela para alcanzar metas en el desarrollo integral de su hija o hijo.

7. ¿Qué estrategias puedo usar para mantener un clima emocional óptimo tanto en mi hogar como en mi centro de labores?

El clima emocional óptimo, entendido como aquel en el que priman el respeto, compañerismo, solidaridad, equidad, justicia, buenos tratos, resolución de conflictos de manera constructiva, entre otros valores, no es responsabilidad de una sola persona, sino de todo un equipo. En tu aula, tú, tus estudiantes, sus docentes y sus familias son un equipo. En tu hogar tendrás tu propio equipo, y así en cada espacio en el que te desarrolles.

Desde tu rol docente puedes contribuir al buen clima emocional tomando en cuenta las siguientes estrategias:

- Tener como prioridad el bienestar socioemocional, entendido como “el equilibrio emocional (personal), la adaptación a la convivencia (social), la capacidad de lidiar con retos diversos (físicos, personales, académicos, etc.) y la contribución al bienestar colectivo (ciudadanía)” (CNEB, 2020, p. 76)
- Vivenciar y promover los enfoques transversales del CNEB
- No evitar los conflictos, pero sí gestionarlos y resolverlos de manera positiva, sin violencia y en búsqueda de llegar a acuerdos
- Promover la participación activa e igualitaria de todas y todos tus estudiantes por igual, haciendo valer también sus diferencias
- Elaborar normas de convivencia de manera participativa
- Sostener una comunicación asertiva y empática con quienes te rodean
- Promover una convivencia democrática y relaciones humanas saludables
- Fomentar una cultura escolar de respeto y libre de violencia



8. ¿Qué tipo de recurso para brindar soporte emocional pone el Minedu a disposición del docente en el marco de la emergencia sanitaria?

El Ministerio de Educación, consciente de la necesidad de brindar un soporte emocional a las y los docentes, abrió durante el 2020 la plataforma Te Escucho, Docente (TED), que busca favorecer el bienestar y equilibrio socioemocional de maestras y maestros. En ella podrás encontrar recursos y materiales para la salud emocional (manejo de emociones en el ámbito personal, profesional y en el rol de soporte a tus estudiantes). <https://sites.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

Asimismo, podrás agendar citas con psicólogas. Para ello, puedes llenar el siguiente formulario:

<https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/servicios/acompanamiento-en-contencion-emocional-individual/atencion-psicologica/>

9. ¿Cómo podemos mitigar el estrés que nos produce el encierro en esta pandemia?

El estrés es parte de la vida; sin embargo, no siempre es negativo. Algunas formas positivas de él nos permiten tener cierto grado de alerta y actuar de manera cautelosa frente al peligro. No obstante, cuando deteriora nuestro bienestar emocional debemos hacer una pausa para evaluar qué está ocurriendo y tomar en consideración algunas estrategias, como las siguientes:

- Valida lo que estás sintiendo. Identifica tus emociones y busca expresarlas de algún modo, de forma que puedas exteriorizarlas (puede ser mediante la escritura, pintura, alguna creación como una canción o algo artístico como una manualidad, etc.).
- Pide ayuda cuando la necesites; rodéate de tu red de apoyo. Si bien en estos momentos es difícil reunirnos por los protocolos aún vigentes, puedes realizar videollamadas o llamadas telefónicas. No descuides tus interacciones con tu familia y amistades.
- Practica algún ejercicio físico al menos tres veces a la semana por media hora (puedes bailar, salir a caminar, hacer yoga, saltar sogas, correr o lo que más te guste). Moverte hará que la energía acumulada del estrés se disperse y puedas también liberarte a nivel emocional y físico.
- Recuerda momentos en los que te sentiste tranquila/o y relajada/o. Para ello, busca fotos o videos de viajes pasados. Puedes cerrar los ojos y buscar visualizar esos momentos de tranquilidad, acompañándote de música relajante.

- Levántate en las mañanas y agradece por tres cosas que te ocurrieron el día anterior. Ello te permitirá iniciar tu día con una mirada esperanzadora y generar una mejor actitud hacia los desafíos que traiga cada día. Puedes escribir esas tres cosas y ponerlas en el lugar de tu preferencia.
- Realiza pausas activas durante tu jornada laboral: puedes cerrar los ojos y respirar profundamente varias veces; hacer algunos saltos o estiramientos; caminar un poco dentro de tu casa; prepararte algo rápido, como una taza de té, buscando sentir no solo la temperatura, sino percibiendo y siendo consciente de ello con todos tus sentidos.

10. ¿Nos pueden recomendar algunos ejercicios físicos para poder superar nuestra situación socioemocional frente a esta crisis sanitaria?

La crisis sanitaria ha generado una serie de cambios en nuestras vidas y actividades personales, laborales y familiares, desencadenando malestar físico y emocional en algunas situaciones, más aún cuando enfrentamos situaciones abrumadoras o pérdidas de todo tipo, como la de seres queridos, planes u otras. También nos vemos afectados por el aislamiento social propio de la pandemia y las implicancias del trabajo remoto. Todo esto ha conllevado afecciones físicas, entre ellas las lesiones de tipo muscular y tendinosas producidas por el tiempo que permanecemos en la computadora, las posiciones que adoptamos al trabajar y el sedentarismo.

Entre los ejercicios recomendados para evitar estos problemas se encuentran las pausas activas, es decir, cambios de postura que con frecuencia se realizan durante la jornada de trabajo. Alterna la postura de estar sentado con la de mantenerte en pie, y procura caminar. Realiza una pausa activa de 10 minutos cada dos horas, en la que debes hacer estiramientos y elongación de los músculos de la espalda, cuello, hombros, brazos, manos y piernas. También es importante estimular la práctica de alguna actividad física en familia, por ejemplo, bailar o hacer aeróbicos por lo menos 30 minutos al día. Adicionalmente, es importante practicar deportes de tu preferencia.

Para mayor información, revisa el enlace del webinar “Bienestar socioemocional docente: recomendaciones para el cuidado de la salud en el trabajo a distancia”:

<https://www.facebook.com/perueduca/videos/1194911634289018>



11. ¿Qué otras estrategias o técnicas de relajación recomiendan al docente?

A continuación, compartimos algunas técnicas que puedes poner en práctica, así como sugerencias para que puedas relajarte. Recuerda que, si bien uno de tus roles es el de ser docente, no es el único. Eres un ser humano y, como tal, desempeñas distintos papeles en la vida: hija/o, hermana/o, madre/padre, amiga/o, entre otros. Puedes aprender a delimitar que no todas tus actividades estarán siempre relacionadas con la pedagogía. Es relevante que busques un espacio para ti en el que te puedas relajar.

- *Mindfulness*: la traducción de este término al español es “atención plena”. Esta técnica te permite centrarte en el presente sin dejar que tu mente te lleve a momentos del pasado o futuro. Haz una pausa en tus actividades y tómate unos minutos para disfrutar y poner en práctica la atención plena. Puedes hacerlo mientras tomas una taza de té o café, o comes un chocolate o una fruta. Cierra los ojos y utiliza todos tus sentidos para describirte eso que estás bebiendo o comiendo. Puedes guiarte de estas preguntas:
 - Vista. ¿Tiene texturas?, ¿cuáles? ¿Te es similar a alguna textura conocida? ¿Puedes imaginar cómo va a saber solo viéndolo? ¿Te surge algún recuerdo sobre la forma que tiene o su color?
 - Olfato. ¿Cómo huele? ¿Huele similar a otra cosa? ¿Puedes asociar su olor a algún sabor?
 - Tacto. ¿Es poroso? ¿Es suave? ¿Su forma te es familiar? ¿Te quema al tocarlo? ¿Sientes frío? Puedes hacer uso de toda tu mano, es decir, no solo sostenerlo, sino sentirlo en las yemas de los dedos, palma y reverso de tu mano.
 - Oído. ¿Tiene sonido? Si hiciera algún sonido, ¿cuál crees que podría ser? ¿Crees que tendrá algún sonido al comerlo o tomarlo?, ¿será crujiente?
 - Gusto. ¿Es ácido, dulce, amargo? ¿Te gusta su sabor? ¿Se disuelve rápido en tu boca? ¿Es fácil de tragar? ¿Es espumoso?



- **Hacer ejercicio:** los médicos y psicólogos recomiendan practicar ejercicio físico por lo menos tres veces a la semana durante 30 minutos. La diversidad de ejercicios que puedes desarrollar para relajarte son infinitos: puedes salir a caminar y fijarte en los árboles, personas, carros, animales, etc. Es mejor realizar estas caminatas sin hacerle caso al celular (no mirar mensajes, llamadas ni correos). Tómate ese tiempo solo para conectar con tu ejercicio. También puedes salir a correr o practicar baile, taichí, box, karate; todo ello dependerá de tu condición física. Recuerda no sobrexigirte y consultar con el médico si tienes alguna molestia.
- **Practicar la respiración consciente:** ubica un espacio tranquilo en el que puedas recostarte o sentarte y relajarte a partir de la respiración plena y consciente. Puedes poner música ambiental de yoga, o sonidos de la naturaleza o de las olas del mar, e inhalar en cinco tiempos: mantén el aire por cinco segundos y exhala lentamente en cinco tiempos. Repite este ejercicio cuatro veces. Descansa y vuelve a intentarlo tantas veces como te sea cómodo. Puedes colocar una mano en el pecho y la otra en el vientre, de modo que tomes mayor consciencia sobre cómo tu estómago y pecho se hinchan y desinflan. Puedes hacerlo por 15-20 minutos antes de acostarte o al iniciar tu día. Recuerda que es importante que te sientas cómodo al realizarlo. Si hay sonidos o vinieran pensamientos mientras realizas el ejercicio, déjalos pasar y vuelve a concentrarte en tu respiración.
- **Practicar algún pasatiempo**
 - *ardinería:* el cuidado de las plantas requiere paciencia, pero te permite conectar con la naturaleza dentro de tu propio hogar. El contacto con la tierra, las hojas y el agua contribuye a que pongas atención plena en todos tus sentidos.
 - Pintar/dibujar: puedes buscar algún recuerdo fotográfico y tratar de plasmarlo, o puedes crear un espacio nuevo. También puedes pintar mandalas o cualquier dibujo de tu preferencia.
 - Inventar cuentos/novelas/poemas/historietas: busca plasmar tus emociones o las de los demás en tus escritos. También puedes usar tu imaginación para crear historias de tus vivencias, de las de alguien más o ficciones.
 - Escuchar *podcast*/audios: existen varias aplicaciones y páginas de Internet que te permiten escuchar meditaciones o conversaciones, cuya finalidad es que logres relajarte. Por ejemplo, en Spotify puedes oír “Despertando podcast”.
 - Tocar un instrumento: si sabes tocar algún instrumento, pero lo has dejado por algún tiempo, es un buen momento para retomarlo. Si no sabes tocar, nunca es tarde para aprender. El Internet permite ubicar tutoriales y clases gratuitas.

- Hacer karaoke: puedes utilizar tu computadora o celular y guiarte de búsquedas en YouTube que te permitan liberar energía y disfrutar canciones que te generen emociones placenteras.
- Salir de viaje: aunque aún existen algunas restricciones, algunos lugares cuentan con el sello de destino seguro, lo que te permite pasear en espacios que cumplen con los protocolos de bioseguridad. Recuerda que no requieres un viaje de muchos días con gasto excesivo de dinero; puedes realizar algún *fullday* que te permita desconectarte de las actividades diarias, y conectarte con la naturaleza y tu propia salud mental, o con las personas con las que decidas viajar.
- Hacer *collages*: muchas personas disfrutan creando. Puedes cortar figuras o recortarlas de revistas, y crear collages especiales que guardes para ti o para regalar. También puedes darles un significado o hacerlas solo un producto de tu imaginación.
- Hacer algún trabajo manual: si te gusta hacer manualidades, existen muchos tutoriales para reciclar o darle un nuevo uso a algo que tengas en casa. De esta forma no solo te relajas, sino que además contribuyes con el ambiente. También puedes hacer trabajos con arcilla, cerámica, madera o el material que prefieras.
- Jugar con tu mascota (en caso tuvieras): está comprobado que jugar con tu perro, gato u otra mascota genera niveles de liberación de estrés. No solo afianzas el vínculo con tu mascota, sino que logras liberar energías.
- Jugar juegos de mesa en familia o con amigos: existen infinidad de juegos, desde los más conocidos, como las cartas, rompecabezas o monopolio, hasta aquellos nuevos que te permiten liberar el estrés, generar atención y concentración, así como desplegar tu motricidad fina o gruesa. Siempre que las hagas en un ambiente de sano respeto, estas actividades no solo contribuirán a que te relajes, sino que también te aproximarán a quienes te rodean de una manera más lúdica.

