

Webinars

Sector Educación



Oficina en
Perú



COVID-19
RESPUESTA

WEBINAR 8

Recomendaciones para la gestión de la educación de las emociones en el contexto actual de crisis.

13 de mayo

En el octavo webinar nos acompañaron **Sara Encinas** y **Carlos Aburto** para reflexionar sobre la gestión de la educación de las emociones en el contexto actual de crisis sanitaria ocasionada por la Covid-19.

“Hay que estar preparados para saber que cuando toda esta epidemia pase, nada volverá a ser como antes”, sugiere **Sara Encinas**.

En momentos como estos, nada está bajo control y las carencias se acentúan cada vez más. Los docentes, al permanecer en su hogar como todos nosotros, deben atender a sus clases y a su vez, ejercer su rol en la familia. Por ello, como primera reflexión, Encinas propone preguntarnos: “¿Qué es el hogar?”.

Se suele asociar al hogar como un espacio íntimo. Pero esta etapa de cuarentena obligatoria es muy singular puesto que estar encerrado en casa las 24 horas del día resulta muy distinto a estar ocupado fuera y venir sólo por momentos. Encinas señala que esta situación puede desencadenar problemas psicológicos o permitir que afloren algunos problemas no resueltos.

Aburto, por su parte, comenta que la primera particularidad que surge es que esta pandemia la estamos viviendo todos, sin distinción alguna. El impacto en la profesión docente, tanto en escuelas privadas como públicas, tiene que ver con la falta de tiempo, sobrecarga de trabajo, afectación económica, agotamiento, indiferencia de algunas familias, incertidumbre, impotencia, demandas de padres de familia y ausentismo de estudiantes.

¿Qué debemos considerar para el cuidado del bienestar emocional docente?

Encinas comenta que los docentes, o en general cualquier persona, deben aprender a no tomarse las cosas de modo personal. Añade que hoy más que nunca se ha evidenciado la **importancia del sentimiento colectivo: lo que uno hace de manera individual tendrá implicancia grupal.**

Asimismo, recuerda que bajo estrés nuestra respuesta no es la misma que cuando no lo estamos. Frente a ello, **Aburto** menciona algunos aspectos que ayudan a conseguir la calma:

- Reconocer nuestras emociones
- Tener un plan de contingencia
- Practicar el autocuidado
- Controlar las horas de sueño
- Enfatizar en el aseo

“No hay que aferrarse a un solo pensamiento, debemos mirar de otra manera la vida y abrir la mente”, señala Aburto.

Por otro lado, **Sara Encinas** recuerda que las emociones no sólo están en el cerebro, sino en todo el cuerpo y debemos ser conscientes de ello para saber manejarlo. Hay un fundamento clave que nos va a servir mucho: debemos reconocer que hay cosas que dependen de nosotros y las podemos cambiar, pero también hay otras que escapan a nosotros y, por ende, por más que queramos no la podemos cambiar. Frente a esto último, hay que aprender a cómo sobrellevarlo.

Para cambiar nuestro estado socioemocional debemos reconocer qué emociones sentimos y analizar si se pueden manejar o no ya que, mientras uno se encuentre estable podrá tener la capacidad de ayudar a los demás.

Por su parte, **Carlos Aburto** reafirma la necesidad de la educación emocional en las personas puesto que, muchas veces, las personas experimentamos un mundo de emociones que no nos lleva a ninguna parte. Además, recalca **el autocuidado como estrategia fundamental para estar calmado y dispuesto a cumplir la labor docente.**

¿Cómo docentes, cómo podríamos contribuir al cuidado del estado de emocional de los estudiantes en este contexto de crisis?

Para **Encinas** el docente debe cuidarse a él mismo. No hay que sobre exigirse. Señala dos aspectos: **la empatía** y **las estrategias que permitan conseguir calma**. Por ejemplo, el abrazarse a uno mismo o las respiraciones lentas. Son recursos pequeños pero claves para uno y para poder transmitirlos al estudiante.

Aburto comenta que hay muchas maneras como la de **visibilizar y regular nuestras emociones**, es decir, **crear vínculos, repensar nuestras metodologías** de enseñanza-aprendizaje, poner en práctica valores como: apertura, flexibilidad, empatía, solidaridad, no tener miedo a equivocarnos y resignificar nuestra relación con la tecnología.

¿Qué es lo primero que debería hacer para abordar a un docente que está colapsando emocionalmente?

Encinas menciona que el dolor se debe aceptar, porque si lo negamos, a largo plazo será perjudicial. Por otro lado, si a pesar de escuchar a la otra persona no colaboramos a resolver su situación y ya hemos hecho todo lo posible, hay que dejar que esa persona resuelva sus problemas solo, para evitar cargar con problemas ajenos.

Podemos sugerirle alternativas o también recomendar redes que atiendan y brinden soporte socioemocional. **Encinas**, enfatiza el hecho de que, si una emoción se queda mucho tiempo en uno, esta pasará a volverse parte de una situación pendiente o no resuelta.

Finalmente, **Aburto** comenta que aquí los funcionarios del Ministerio de Educación o de las UGEL juegan un rol fundamental. El trabajo formativo de los docentes deberá ser integral para no descuidar la calidad de la enseñanza; ni tampoco, la salud mental de los y las docentes. Tanto en instituciones públicas o privadas, esta crisis ha acentuado esa presión que recae sobre el profesor.

Aburto finaliza citando la siguiente frase:

“Confía en el tiempo que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades”

– Don Quijote.

