

Programa por el buen retorno al año escolar 2022

**Curso Virtual**

# Bienestar socioemocional para el buen retorno a la presencialidad



## Unidad 1

Autocuidado para el bienestar socioemocional docente

## Situación retadora

En la región Huancavelica, Sofía y Tomás son docentes de primaria y secundaria, respectivamente, y se preparan para iniciar las clases presenciales, compartiendo lo que sienten y piensan sobre esta nueva realidad. Sofía confiesa tener aún temores sobre la enfermedad y los riesgos del contagio, más aún con la aparición de nuevas variantes; así mismo, se pregunta cómo manejar las interacciones entre las y los estudiantes y sus familias, especialmente en los juegos. Por su parte, Tomás recuerda que varios de sus estudiantes han perdido a familiares debido al COVID-19 e inclusive son ahora huérfanos y viven bajo el cuidado de tíos y abuelos, por lo que le pregunta a Sofía cómo puede abordar estos temas en su aula y cómo desarrollar actividades de aprendizaje en este contexto.

Sofía anhela dar la bienvenida a sus estudiantes, porque hace mucho que desea verlos físicamente y saber cómo se encuentran; y, a la vez, se pregunta cómo demostrar su afecto y alegría sin perder el respeto a los protocolos de seguridad por el COVID-19 ¿cómo preparar una bienvenida que transmita seguridad y motivación para aprender en un contexto como este?, ¿cómo responder a las necesidades socioemocionales que se presenten?, ¿en qué pondría el énfasis del soporte socioemocional que brindará a sus estudiantes y familias? Recuerda que se sintió muy frustrada en algunos momentos de la educación a distancia debido a los problemas de conectividad, falta de comunicación e incertidumbre frente a lo nuevo y lo difícil que resultó al inicio el uso de las herramientas tecnológicas, pero ahora que ha podido superar esos desafíos se siente más fortalecida.

Tomás comenta que para poder brindar un adecuado soporte socioemocional a sus estudiantes y sus familias debe también pensar en cómo se están sintiendo ellos mismos, cuáles son las emociones que experimentan: temores, frustraciones, tristezas. Comparte que también tuvo pérdidas familiares y necesita saber qué estrategias puede usar para que todo esto no perjudique su trabajo. Reconoce que gran parte del estrés que experimentó el año pasado fue porque no pudo organizar y equilibrar sus actividades laborales y familiares, por lo que concluye que es algo que no quiere repetir este año.

Sofía entonces le dice: Por eso es importante que planifiquemos, ¿cómo vamos a brindar el soporte socioemocional que necesitan nuestros estudiantes para este retorno a la presencialidad? y coincido contigo respecto a lo que mencionas “empecemos por nosotros mismos” y luego preparar una acogedora bienvenida para un buen retorno a la presencialidad.

De acuerdo con el caso planteado, responde a las siguientes preguntas:

### Sesión 1

- ¿Qué implicancias tiene lo que dice Sofía: “empecemos por nosotros mismos”?
- ¿Qué estrategia para la conciencia, regulación emocional y el autocuidado puedes utilizar para mantener tu bienestar socioemocional en el retorno a la presencialidad?

### Sesión 2

- ¿Cómo realizarías la caracterización socioemocional del aula?, ¿cuáles son los aspectos más relevantes a tener en cuenta?
- ¿Qué estrategias pueden utilizar para favorecer interacciones saludables en este retorno a la presencialidad?

### Sesión 3

- ¿Qué estrategias recomendarías para la bienvenida y soporte socioemocional que brinden Sofía y Tomás a sus estudiantes?, ¿por qué?

### Producto final

Diseña un plan de acogida y soporte socioemocional para tus estudiantes en el marco del buen retorno a la presencialidad, considerando al menos una estrategia para:

- Promover tu conciencia, regulación emocional y autocuidado para tu bienestar socioemocional en el retorno a la presencialidad.
- Dar la bienvenida y/o acogida a tus estudiantes y/o familias en el buen retorno a la presencialidad, de modo que favorezca las interacciones saludables.
- Una actividad de soporte socioemocional frente a una situación adversa presentada por tus estudiantes.

## Unidad 1 - Sesión 1

# Autocuidado para el bienestar socioemocional docente

### a. Sensibilización

Bienvenidas y bienvenidos a la sesión 1 del curso. Para comenzar, te invitamos a leer la siguiente conversación entre docentes colegas

Dos docentes amigos de la región Apurímac se comunican a través de una video-llamada para saludarse y coordinar un proyecto de la Municipalidad que involucra a las IIEE donde laboran. En la conversación se menciona el tema del retorno a la presencialidad. Uno de ellos ya empezó el año pasado a trabajar de manera presencial, mientras que el otro no.

**Docente 1:** ¿Y ya estás preparada para regresar a la presencialidad en tu escuela?

**Docente 2:** Jeje, es una muy buena pregunta. No quiero ni escuchar la palabra “presencial”.

**Docente 1:** Me pasó al inicio. Acordamos regresar a la presencialidad en el segundo semestre del año pasado; de alguna manera, llevamos la delantera. No hubiéramos querido, pero consideramos que tenemos las condiciones para el retorno y, lo más importante, nuestros estudiantes y sus familias están de acuerdo.

**Docente 2:** Claro, eso es importante; pero ¿nosotros?, ¿qué hay con nuestro miedo al contagio y el de nuestras familias?

**Docente 1:** Respecto al miedo a contagiarnos, se redujo y nos sentimos más seguros con los protocolos. Tomamos medidas junto a nuestros estudiantes y sus familias para minimizar los riesgos.

**Docente 2:** ¿Y hubo contagios?

**Docente 1:** Afortunadamente, no. Todos nos comprometimos con el cuidado de nuestra salud. Si bien tenemos algunas dificultades, ya nos estamos organizando para hacer mejor las cosas y tener un buen retorno a la presencialidad.

**Docente 2:** ¿Qué me recomiendas, entonces? Han pasado dos años de trabajo remoto y esto será como un nuevo inicio, una nueva normalidad. Veo que mis colegas no están muy convencidos; sin embargo, a veces tengo sentimientos encontrados: pienso que podría ser una buena oportunidad para conocer a mis nuevos estudiantes e iniciar nuevos proyectos de aprendizaje.

**Docente 1:** Lo que me ayudó fue imaginarme frente a mis estudiantes, ver sus sonrisas y sus ganas de aprender; lo demás es posible hacerlo: respetar los protocolos establecidos y educar para el cuidado de la salud. Me contarás cómo te fue.

**Docente 2:** Gracias por el consejo. Es algo sobre lo que seguramente seguiremos conversando durante todo el año.

**Docente 1:** De acuerdo, continuemos.

## Para reflexionar

- ¿Qué emoción/emociones te surgen al escuchar este diálogo?

- ¿Cuán fortalecido te sientes emocionalmente para este retorno a la presencialidad?

- ¿Qué emociones agradables y de apertura ante este nuevo reto puedes identificar?

## b. Experiencia práctica

Luego de haber identificado nuestras emociones a partir de lo que implica el retorno a la presencialidad, ahora nos pondremos en contacto con la experiencia práctica; para ello, recurriremos a una de las situaciones que plantea el reto de nuestro curso.

### Leamos con atención:

Tomás comenta que, para poder brindar un adecuado soporte socioemocional a sus estudiantes y sus familias, debe también pensar en cómo se están sintiendo ellos mismos, cuáles son las emociones que experimentan, como temores, frustraciones, tristezas. Menciona que también tuvo pérdidas familiares y necesita saber qué estrategias puede utilizar para que estas situaciones no comprometan su desempeño laboral. Reconoce que gran parte del estrés que experimentó el año pasado se debió a que no pudo organizar y equilibrar sus actividades laborales y familiares. Y concluye que es algo que no le gustaría que se repitiera.

Sofía entonces le dice: “Por eso es importante que planifiquemos cómo vamos a brindar el soporte socioemocional que necesitan nuestros estudiantes para este retorno a la presencialidad. Además, coincido contigo en que debemos empezar por nosotros mismos y luego preparar una acogedora bienvenida para un buen retorno a la presencialidad”.

A partir de tu experiencia, responde:

- ¿Qué implicancias tiene lo que dice Sofía: “empezar por nosotros mismos”?

- ¿Qué estrategias conoces para reconocer tu conciencia y regulación emocional, así como tu autocuidado?, ¿cómo puedes utilizarlas para tu bienestar socioemocional en el retorno a la presencialidad?

**Recuerda:** tus respuestas podrán ser reforzadas a lo largo del desarrollo de esta sesión.

### c. Argumentando para actuar

Antes de responder al reto presentado, te invitamos a revisar diferentes fuentes de información relacionadas con la conciencia emocional, la regulación emocional y el autocuidado para tu bienestar socioemocional en el retorno a la presencialidad.

#### 1. Contexto socioemocional diverso en el retorno a la presencialidad: situaciones de vulnerabilidad

# Infografía 1: Contexto socioemocional diverso en el retorno a la presencialidad

## Situación de vulnerabilidad

- **2 723 166** de casos reportados de COVID-19 en Perú al 19 de enero (IADB, 2022)
- **203 750** de pérdidas humanas por COVID-19 en Perú al 19 de enero (IADB, 2022)
- **98 975** niños peruanos que han perdido a su cuidador primario (The Lancet, 2021)
- **428 mil** estuvieron en riesgo de interrumpir sus estudios de acuerdo al Sistema de Alerta Temprana "Alerta Escuela" (Minedu, 2021)
- **3 197** de casos de menores de edad atendidos por el Servicio de Atención urgente (SAU-MIMP) debido a violencia familiar, sexual u otro de alto riesgo (MIMP, 2022)
- En el segundo trimestre del 2020 se perdieron **6 millones** de empleos en el Perú (IPE, 2021)

## ¿Qué emociones origina el contexto que estamos vivenciando?

- Miedo
- Tristeza
- Cólera
- Frustración
- Ansiedad
- Curiosidad
- Expectativa



## Contexto socioemocional diverso en el retorno a la presencialidad

## ¿Cuáles son los retos para la educación en el retorno a la presencialidad?



- Promover la reinserción y continuidad educativa de aquellos estudiantes que interrumpieron su trayectoria educativa durante el contexto de pandemia.
- Brindar una cálida acogida a todas y todos los estudiantes, así como la recuperación de las altas expectativas respecto a su educación.
- Construir climas de aula y de comunidad educativa seguros y motivadores para el aprendizaje.
- Educar para el cuidado y promoción del bienestar socioemocional.
- Involucrar a las familias en el aprendizaje de las y los estudiantes: generar altas expectativas respecto a la educación de sus hijas e hijos.
- Priorizar el desarrollo de competencias básicas vinculadas con habilidades comunicativas, de resolución de problemas, el cuidado de la salud, pensamiento crítico y ciudadanía activa.

## Referencias:

Banco Interamericano de Desarrollo - BID. (2022). *Situación actual de la pandemia*.  
<https://www.iadb.org/es/coronavirus/current-situation-pandemic>

Instituto Peruano de Economía - IPE. (2021). *Covid-19: ¿cuál es la situación del mercado laboral peruano en tiempos de pandemia? Informe final*.  
<https://www.ipe.org.pe/portal/covid-19-cual-es-la-situacion-del-mercado-laboral-peruano-en-tiempos-de-pandemia/>

Ministerio de Educación del Perú - MINEDU. (2021). *Webinar: Presentación de las orientaciones para la gestión escolar de la continuidad educativa*. (Video)  
<https://www.facebook.com/perueduca/videos/1528864150814991>

Ministerio de Educación del Perú - MINEDU. (2021). *RM N.º 531-2021. Disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como la prestación de servicio educativo para el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicadas en los ámbitos urbano y rural en el marco de la emergencia sanitaria por la Covid-19*.  
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/2589329-531-2021-minedu>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables - MIMP. (2022). *Estadísticas atención a la violencia*.  
<https://www.mimp.gob.pe/omep/estadisticas-atencion-a-la-violencia.php>

The Lancet (2021). *Global minimum estimates of children affected by COVID-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modelling study*.  
<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2821%2901253-8>

## 2. Estrategias para la conciencia emocional y regulación emocional frente al retorno a la presencialidad

# Infografía 2: Estrategias para la conciencia y regulación emocional frente al retorno a la presencialidad

### Emociones

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar y actuar con rapidez ante situaciones y sucesos del entorno. Nos predisponen a la acción y se evidencian en conductas de aproximación (activación) o evitación (inhibición), las cuales pueden organizar o desorganizar la actuación de la persona.

Un mismo evento puede generar emociones diferentes en distintas personas (Minedu, 2021, p. 8).



Miedo



Tristeza



Ira



Asco



Alegria

## Estrategias para la conciencia y regulación emocional frente al retorno a la presencialidad

### ¿Qué es la conciencia emocional?

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones identificándolas y nombrándolas. Implica también percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, tomar conciencia que la emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua y que muchas veces pensamos y nos comportamos en función de nuestro estado emocional.

### ¿Qué es la regulación emocional?

Es la capacidad para regular las emociones de forma apropiada. Esto implica tener estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales y para autogenerar y autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, respiración) asertividad, reestructuración cognitiva, atribución causal, etc.



### Importancia de la regulación de nuestras emociones en nuestro rol docente

La capacidad de identificar, comprender y regular las emociones por parte de las personas, influye en los procesos de aprendizaje, en la salud física, mental y emocional y son determinantes para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas, posibilitando una elevación en su rendimiento académico (Cabello, Ruiz & Fernández, 2010 como se citó en García, 2012, p. 15).

## Estrategias para la conciencia y regulación emocional frente al retorno a la presencialidad

### Diario emocional



Es un recurso donde pueden expresar lo que sienten, escribiendo en su cuaderno **aquellas situaciones que les generan mayor tensión** en el momento en que se producen. Ayuda a tomar conciencia de las emociones que desbordan y aquellas que las pueden manejar. También es importante anotar situaciones que generen emociones agradables.

Algunas preguntas orientadoras para tu narración: ¿cómo es la situación que te genera malestar?, ¿qué te hace sentir?, ¿qué te hace pensar?, ¿de qué manera te afecta?, ¿qué posibilidades tienes para afrontar esta situación?, ¿cómo puedes resolverlo/afrontarlo?

Inicia escribiendo en primera persona. **Yo...**

## Pensamientos automáticos y pensamientos alternativos

### ¿Qué es una situación abrumadora?

Son situaciones que nos involucran y nos afectan emocionalmente, haciéndonos reaccionar de una determinada manera ante los demás.

Despiertan en nosotros emociones que no nos gustan, **que nos hacen sentir mal**, nos ponen de mal humor o **nos incomodan**.

Cuando ocurren de manera **recurrente**, podríamos hablar de situaciones que nos predisponen al estrés.

Frente a una situación abrumadora, ¿cuál de los pensamientos automáticos o alternativos, contribuyen con la regulación emocional?

Veamos en qué consisten para responder a la pregunta.

### Pensamientos automáticos

Son aquellas ideas que aparecen instantáneamente ante una situación que acaba de ocurrir. Están asociados a experiencias similares que hemos tenido o a nuestra tendencia a generalizar las explicaciones de las situaciones que nos ocurren, en lugar de comprender los motivos que las originaron.



### Pensamientos alternativos

Es el cambio de pensamientos que generan emociones desagradables por otros que ayudan a una resolución más apropiada. Son aquellos pensamientos que se tienen luego de haberse tomado un tiempo para comprender las posibles razones de una situación que haya causado malestar. Cuando nos calmamos podemos ver la situación sin sentirla como un ataque intencionado hacia nosotros, sino más bien, se intenta poner en el lugar del otro para entender por qué actuó de esa forma.

Ejemplo de pensamiento automático y pensamiento alternativo.

Situación (S)	Pensamiento (P)	Emoción (E)	Acción (A)
El profesor Filemón ha estado llamando a varios padres de familia para saber los avances de las actividades y la entrega de las evidencias. Algunos padres no responden a su llamada telefónica.	<b>Pensamiento automático</b> “Estos padres luego se quejan”; “seguro que les importa más su negocio”; “qué poco compromiso con la educación de sus hijos”.	Enojo, ira.	No los voy a llamar.
	<b>Pensamiento alternativo</b> “Quizás se les ha terminado el saldo de su celular”; “no tendrán el celular con ellos al salir de casa”; “habrán tenido alguna urgencia”.	Fastidio, incomodidad.	Volveré a llamarlos o les enviaré mensaje de texto.

Respiración para la relajación

Ayuda a bajar la tensión en varias partes del cuerpo.

Inhala despacio por la nariz llenando la parte baja del abdomen y el pecho, mientras cuentas hasta siete sentirás que tus pulmones se llenan de aire.

Mantén el aire en el interior de tus pulmones por un aproximado de siete segundos más.

Exhala por la boca, lenta y suavemente, como para aliviarte y descansar, sintiendo la contracción del estómago por otros siete segundos. Puedes repetirlo varias veces.

Cuando realices el ejercicio, identifica si hay tensión en los músculos del cuerpo, en el rostro u otras partes, y relaja también esas zonas.



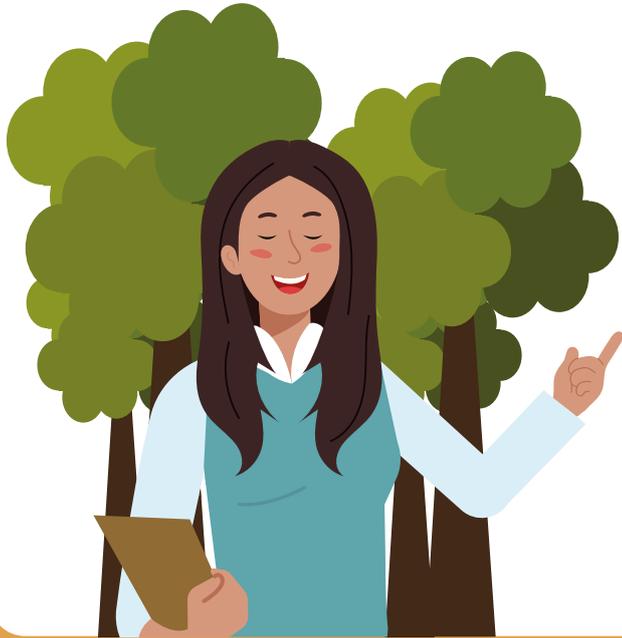
Anclas emocionales

Son actividades que disfrutamos y nos hacen sentir relajados, bajando nuestros niveles de tensión o de estrés.

Son actividades físicas, pasatiempos, oficios paralelos, que varía según cada persona. Se convierten en ancla, no solo porque las disfrutamos y nos desestresan, sino porque las realizamos de manera frecuente. Puede ser a través de la música, danza, jardinería, repostería, etc.



## Relación con el entorno y la naturaleza para el bienestar y el buen vivir



Se basa en el reconocimiento de una relación de convivencia armoniosa, *solidaria y empática*.

Ante una situación de incertidumbre o difícil que el docente pueda afrontar sabe que, cuenta con recursos como la naturaleza, ya sean animales, plantas y todo lo que tiene a su alrededor como fuente de bienestar y, a la vez se podría decir, terapéutico.

Reconocer y valorar su interacción con los otros, su posibilidad de hablar con la naturaleza, el cuidado que hace de ella, les provee un sentido distinto de ver situaciones de dolor o pérdida desde otra perspectiva. Ante las pérdidas, el permitirse llorar por un tiempo y saberse acompañado forma parte de su concepción de bienestar. La soledad no es problema, porque saben que hay otro con mayor experiencia a quien escuchar y acudir cuando se requiere consejo o simplemente ser escuchado.

El diálogo, el respeto mutuo y el reconocimiento del otro en un entorno de confianza, comprendiendo las necesidades, se constituye en estrategia para el buen vivir.



## Referencias:

**Bisquerra, R. (2009).** *Psicopedagogía de las emociones.*

<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>

**García Retana, J. (2012).** La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

**Guzmán, J., De Miguel y Murias, P. (2012).** Enfoques sobre bienestar y buen vivir. Cap. 21 Selección de recursos documentales: CIP-Ecosocial. pp. 425-444.

<https://www.ecorfan.org/series/cap21.pdf>

**Ministerio de Educación (2021).** *Orientaciones para el soporte socioemocional a las y los estudiantes frente a la emergencia sanitaria.*

<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7603/Orientaciones%20para%20el%20soporte%20socioemocional%20a%20las%20y%20los%20estudiantes%20frente%20a%20la%20emergencia%20sanitaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Video experto respiración para la relajación: Javier Echevarría (psicólogo)****Síntesis del video**

El psicólogo Javier Echevarría explica la importancia de la respiración para la relajación. Para ello, recomienda la respiración “7 por 7” paso a paso. Indica que se trata de inhalar, con los ojos cerrados, contando siete; aguantar la respiración contando siete; exhalar contando siete; aguantar la respiración contando siete. Debes hacerlo siete veces. Así mismo, anima a compartir con cada una y cada uno de los estudiantes lo positivo que hay en cada uno de ustedes, maestros.

**3. Estrategias de autocuidado en el trabajo para el bienestar socioemocional docente**

## Infografía 3: Estrategias de autocuidado en el trabajo para el bienestar socioemocional docente

### ¿Qué entendemos por bienestar socioemocional?

“El bienestar socioemocional se expresa en 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) (CNE, 2020, p. 76).



Para lograr este equilibrio es muy importante prestar atención a nuestro cuidado, es decir:

- ¿Cómo está nuestra salud física y emocional?
- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Cómo empezamos este año escolar?
- ¿Cómo estamos retornando al aula?
- ¿Qué expectativas tenemos?
- ¿En qué me siento más fuerte y en qué todavía no?
- ¿Qué tipo de ayuda necesito?



## Estrategias de autocuidado en el trabajo para el bienestar socioemocional docente



### ¿Qué es el autocuidado?



Entendemos por *autocuidado* a aquella actitud de asumir voluntaria y responsablemente conductas y hábitos saludables, en la vida diaria, a través de acciones que favorezcan al bienestar físico y socioemocional. Significa evitar aquello que nos hace daño o pone en riesgo nuestra integridad física y emocional.

Presentamos las siguientes estrategias que contribuyen al autocuidado.

**Aceptación de la realidad**



Promover nuestro bienestar socioemocional tiene que ver con el **sentido de la realidad y dimensionarla en su real magnitud para actuar de acuerdo a ella y tomar decisiones**. Hay realidades que no van a cambiar, pero otras posiblemente sí. Hazte la pregunta: ¿Creo que todo lo que observo en este contexto de retorno a la presencialidad va a cambiar en el corto, mediano o largo plazo?

Enfóquese en lo que está en sus manos resolver.

**Gestión de expectativas**



**Metas realistas y poner límites de acción**

Plantearse expectativas y metas reales posibles teniendo como prioridad el bienestar socioemocional y también el de las y los estudiantes.

Considerar el límite frente a lo que se le presenta, reconocer qué es lo que puede hacer y qué no. Evite creer ser “super héroe”

Saber decir **No** evitando el sobreesfuerzo o agotamiento físico y emocional.

**Organización del tiempo**



**Actividades familiares**

- Organizar responsabilidades.
- Establecer acuerdos.



**Actividades laborales**

- Fijar metas reales.
- Poner límites.



**Actividades al aire libre o esparcimiento**

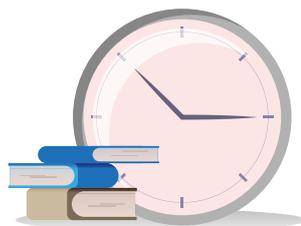
- Actividad individual o grupal.



**Tiempo para estar solo**

- Dibujar, pintar, etc.

**Pausas activas**

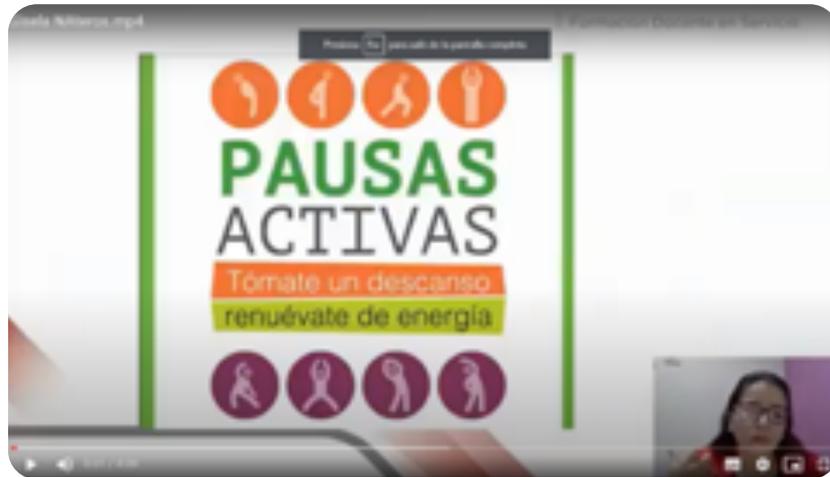


**Ayuda a aliviar el cansancio o fatiga durante la jornada laboral.**

Se recomienda hacer pausas activas durante su jornada diaria, cada 2 horas. Puedes utilizar técnicas de estiramiento, respiración, caminar, etc., entre 5 a 10 minutos. Esta estrategia contribuirá con tu bienestar físico y mental.

**Referencias:**

Ministerio de Educación (2021). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa*. <https://w3.perueduca.pe/docentes/noticias-2021/11/descarga-orientaciones-para-el-desarrollo-de-las-habilidades-socioemocionales-en-el-marco-de-la-tutoria-y-orientacion-educativa>

**Video experta pausas activas: Gisela Nateros (médica ocupacional)****Síntesis del video**

La doctora Gisela Nateros explica la importancia de las pausas activas durante la jornada laboral. Hacer una pausa cada hora –o cada dos– sería lo ideal. Estos breves descansos sirven para recuperar la energía y, así, poder seguir con el trabajo. Existen varios ejercicios que ayudan a reducir la fatiga y los trastornos musculares. Estos ejercicios reducen las contracturas, rompen con la rutina, incrementan la agilidad y ayudan a mejorar la postura corporal. Aumentan la circulación, oxigenan los músculos y el pulmón. Incrementan la capacidad de concentración y el rendimiento laboral.

Es posible realizarlos al comenzar y al terminar la jornada, y se pueden combinar con otras actividades. Señala también la doctora Nateros que quienes tienen lesiones músculo-esqueléticas o alteraciones de la salud no deberán realizarlas sin consultar antes con su médico tratante.

**d. Práctica reflexiva- diferenciada**

Después de haber revisado algunas rutas que puedes tomar en cuenta para el mejoramiento de la conciencia emocional, la regulación emocional y el autocuidado en este retorno a la presencialidad, compartimos contigo algunos ejemplos concretos de docentes de diversas regiones y niveles educativos. Así podrás identificar algunas posibles rutas para responder al reto planteado y a tu propia práctica.

- **Modelado pausas activas**



### Síntesis video

El docente Ebert Camacho comparte con nosotros algunos ejercicios para realizar pausas activas desde el espacio de trabajo. Modela los ejercicios comenzando por relajar el cuello, pensando en la respiración. Luego trabaja con los hombros: estando sentado, con los pies bien puestos sobre el piso, se coge los hombros con los codos hacia adelante e indica hacer círculos buscando llevar los codos hacia atrás y hacia adelante. El tercer ejercicio consiste en relajar la tensión de las manos y brazos. Para ello estira lo más que puede los brazos hacia adelante con las palmas hacia abajo; con la mano derecha coge la muñeca izquierda y la jala hacia adelante.

Después cambia de brazo. Finalmente, el cuarto ejercicio es para relajar y soltar la tensión que se acumula en la espalda, para lo cual hace una rotación que no genere dolor (rotar hasta donde uno se pueda sentir cómodo). Todos estos ejercicios se acompañan de respiración profunda. Luego se alzan los brazos y, mientras se bajan, se suelta el aire. La mano izquierda toca la rodilla derecha y la mano derecha trata de tocar la cadera izquierda por detrás de la espalda, haciendo una rotación. Y repite este ejercicio desde el otro lado. Señala el profesor Camacho que con estos ejercicios se reduce el estrés, se favorece la circulación sanguínea, contribuyen a la atención y concentración y promueven la creatividad.

- **Modelado respiración para la relajación**



### Síntesis video

La docente Gely López comparte con nosotros la estrategia de respiración para la relajación, la cual, asegura, ha contribuido con su bienestar. Ella sugiere buscar un espacio de la casa para realizar el ejercicio cómodamente. Empieza cerrando los ojos, colocando las manos en el abdomen, tomando conciencia de la inhalación y la exhalación. Inhalar hasta que el estómago se infle y exhalar hasta que el estómago se hunda. Empezar inhalando en cuatro tiempos (o 4 segundos): inhalar por cuatro segundos, retener el aire por cuatro segundos y luego exhalar también en cuatro segundos, imaginando que se está apagando una vela. Nos recuerda que solo debe estar en movimiento el abdomen; los hombros y otras partes del cuerpo deben mantenerse en reposo. Se puede hacer este ejercicio en tres o cuatro minutos e ir variando, conforme se sienta mejor.

- **Modelado diario emocional**

Una docente de educación secundaria comparte un fragmento de su diario emocional, el cual fue redactado en setiembre del 2021.

### **Setiembre: Seguimos aprendiendo**

*Esta semana fue muy pesada para mí, ya estamos a mitad de año y me siento impotente y preocupada porque tengo alumnos que por más que he tratado de ubicarlos, llamando inclusive a familiares y buscarlos por redes sociales, no he encontrado respuesta, a veces pienso que mi estrés es en vano ya que, con la excusa de la falta de conectividad, algunos cubren su irresponsabilidad y falta de interés. Luego de los dolores de cabeza y el cansancio, debo sentirme satisfecha que mi perseverancia ha rendido frutos con muchos estudiantes que no podían conectarse, por ellos puedo plasmar una sonrisa en mi rostro.*



*Muchos creen que la labor de un docente es fácil, pero a pesar que amo esta profesión y tengo dominio de las herramientas tecnológicas, no puedo evitar estresarme, esto genera impaciencia, mal humor en casa y muchas veces afecta a mi familia, me costaba lidiar entre el trabajo con estudiantes, con los trabajos colegiados y las diversas actividades que ocupaba un cargo de coordinación de tutoría, al menos en estas fechas mi celular no para de sonar y las alertas de las redes sociales son constantes.*

*He comprendido que a pesar del sin fin de actividades que puedan surgir, se debe tener un horario, el cual se debe respetar, y ese respeto debe empezar por mí misma, soy un ser humano que necesita descansar, recargar energías, realizar actividades que me llenen de paz y tranquilidad.*



*Hoy es viernes y me percaté que ya es la segunda semana que una de mis mejores alumnas no se conectó al Meet, eso me preocupa, es raro en ella ya que es muy responsable, indagué entre sus compañeros y no me dieron razón, la llamé varias veces y no obtuve respuesta, hasta que ella misma lo hizo, hicimos videollamada y me contó lo que le sucedía, estaba deprimida, cansada y sin fuerzas; estaba acumulada de trabajos, algunos de ellos requerían materiales difíciles de conseguir, la pandemia había*

*perjudicado la economía de su hogar y no quería incomodar a sus padres con esos pedidos, se había desmoralizado por mal calificado que le pusieron en un área, fue lamentable oír eso, encima el encierro, no ver a sus amigos y cumplir ciertas responsabilidades en casa. Esto me hizo darme cuenta que mi estrés adulto no era comparado al de una adolescente.*

*Otra vez aquí y ya es domingo, me reuní con un grupo de estudiantes, todas mujeres por cierto, para platicar y liberar estrés, hicimos ejercicios de respiración y de relajación, luego de ello dialogamos y contamos anécdotas, reímos mucho y resalté lo hermosas que se veían al sonreír, fue una buena decisión hacer esta reunión, a veces hace falta llorar, renegar, gritar tal vez de impotencia, pero a la vez estar en la capacidad de secarse las lágrimas, respirar, estirarse y luego sonreír, ya que todo tiene un propósito. Y desconectarse de vez en cuando es necesario, nuestras autoridades en la I.E lo sabrán entender.*



*Ya es lunes, y de la reflexión de ayer con mis estudiantes decidí hablar con mi directora, para reunirnos con los colegas y hablar sobre la aglomeración y complejidades de los trabajos que dejan a los estudiantes y que debemos tomar estrategias para superar el estrés y el cansancio.*

*Ya se acaba el mes e iniciamos otro, seguimos aprendiendo y sobre todo conociéndonos, tenemos sentimientos y emociones muchas veces incontrolables, pero en ello radica lo complejo, en buscar soluciones, mantener la calma, mi estrategia es respirar correctamente con ayuda de música instrumental de Richard Clayderman o Raúl Di Blasio y sobre todo desconectarme de lo virtual.*

**Octubre...**

**e. Aplicación en la práctica**

**1. Contexto socioemocional diverso en el retorno a la presencialidad: situaciones de vulnerabilidad**

¿Qué implicancias tiene lo que dice Sofía: “empezar por nosotros mismos”?

**2. En el siguiente cuadro, lee atentamente cada situación que se pudiera presentar durante el retorno a la presencialidad o durante el año.**

Situaciones críticas o amenazantes	Estrategias para promover el bienestar socioemocional docente		¿Cómo aplicaría la estrategia para su bienestar socioemocional?
	Estrategia para la conciencia y regulación emocional	Estrategia para el autocuidado	
Temores, tristezas por pérdidas personales de todo tipo			
Enojo, frustraciones relacionadas con el trabajo, con colegas, estudiantes y/o familiares			
Dificultad para organizar el tiempo:			
Equilibrio laboral y familiar			
Violencia en las relaciones interpersonales			
Otras:			

- a. Elige al menos una situación de las propuestas, considerando la más cercana a tu experiencia personal (toma como referencia tu experiencia vivida en el 2021) y sobre la cual sería necesario actuar para promover tu bienestar socioemocional. Puedes añadir otra situación que no se menciona en el cuadro pero que consideres importante.
- b. En la columna “Estrategia para promover el bienestar socioemocional docente”, reconoce dos estrategias de las desarrolladas en la sesión que podrías utilizar para responder o prevenir que la situación crítica y/o amenazante te afecte con alta intensidad. Las estrategias que selecciones deben ser al menos una para la conciencia y regulación emocional (por ejemplo, el diario emocional, las anclas, la respiración, entre otras) y al menos una para el autocuidado (por ejemplo, las pausas activas, la gestión de expectativas, entre otras).
- c. En la columna “¿Cómo aplicaría la estrategia desde su experiencia personal?”, describe de manera sencilla qué pasos seguirías para aplicar esta estrategia teniendo en cuenta tu estilo y ritmo de trabajo.
- d. Luego de haber completado el cuadro, autoevalúalo de acuerdo con la lista de cotejo propuesta a continuación.

**Autoevaluación**

Haciendo uso de la Lista de cotejo que presentamos, verifica qué has logrado aprender y qué necesitas reforzar en el desarrollo de esta parte del reto.

N.º	Indicador	Sí	No	¿Qué necesito mejorar?
1	Complementé al menos con una idea mi respuesta a la pregunta de Sofía “¿Qué significa empezar por nosotros mismos?”			
2	Identifiqué una situación crítica y/o amenazante (o propuse alguna nueva).			
3	Reconocí al menos una estrategia para la conciencia y regulación emocional.			
4	Reconocí al menos una estrategia para el autocuidado.			
5	Propuse algunas ideas para explicar cómo aplicaría la estrategia para la conciencia y regulación emocional, de acuerdo con lo aprendido en la sesión			
6	Propuse algunas ideas para explicar cómo aplicaría la estrategia para el autocuidado de acuerdo con lo aprendido en la sesión.			
7	Las estrategias seleccionadas para la conciencia emocional y regulación, y autocuidado, son coherentes y pertinentes con la situación crítica y/o amenazante seleccionada.			

**¡Felicitaciones!**

Si has llegado hasta esta parte, has asumido una actitud responsable y autónoma, que evidencia tu compromiso con el fortalecimiento de tus competencias socioemocionales en el marco del retorno a la presencialidad. Además, ya cuentas con algunas estrategias para promover tu bienestar socioemocional, con lo que tendrás mejores recursos para brindar soporte socioemocional a tus estudiantes cuando sea necesario.

Tal como lo dice la maestra Sofía: “Empezar por nosotros mismos”.

Ahora te invitamos a continuar con la segunda unidad del curso.