

Conceptos claves sobre el autocuidado y bienestar emocional



A través de la presente cartilla, identificaremos qué es el autocuidado y el bienestar emocional, para comprender su importancia, así como reconocer algunas prácticas para fortalecerla desde nuestro rol docente.

SABÍAS QUE...



6 DE CADA 10 DOCENTES SUFRIÓ DE ESTRÉS



Según la ENDO 2020, la salud docente se ha visto afectada por el contexto de pandemia, el confinamiento y los desafíos frente al trabajo remoto. Es así que, de la salud mental y socioemocional, se ha hecho evidente en grandes cambios, han incrementado los casos de estrés, ansiedad y depresión. En la salud física, las enfermedades más recurrentes son las enfermedades respiratorias y los contagios por Covid. Además, existen condiciones de comorbilidad que los ponen como población vulnerable (enfermedades renales, obesidad, cardíacas, presión, etc.)

EL AUTOCUIDADO Y SU APLICACIÓN EN LA PRÁCTICA DOCENTE.

El autocuidado es la capacidad que tenemos las personas, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y afrontar enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de personal de la salud (OPS y MINSa, 2020).

Desde el Ministerio de Educación¹, se reconoce como una estrategia que desarrollan y aplican las y los docentes para contribuir a su bienestar integral. Esta comienza con la toma de conciencia de las propias emociones, reconociendo las básicas o complejas, como parte vital del afrontar las situaciones críticas de la vida.

Emociones básicas:	Emociones complejas:
<p>Son el miedo, la cólera, la alegría, tristeza. Estas emociones hacen que nuestro cuerpo genere reacciones inmediatas y están vinculadas con reacciones neurológicas. Por ejemplo: si estamos en una situación de peligro, el miedo hace que nuestro cuerpo se ponga en alerta, se dilatan nuestras pupilas y estamos listos/listas para salir corriendo o prepararte para enfrentarla. Estas son más fáciles de reconocer y conocer que fue lo que lo causó.</p>	<p>Implican varias emociones interactuando en situaciones a las que nos enfrentamos. Están la ansiedad, frustración, impotencia, entre otras.</p> <p>Estas emociones implican un mayor nivel de conciencia de nosotros mismos, para reconocerlas y gestionarlas.</p>

¹ Cartilla ¿Cómo gestiono mis emociones en el contexto de la emergencia sanitaria? Obtenido en: <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/emociones/emociones-como-gestiono-mis-emociones-emergencia.pdf>





ALGUNOS BENEFICIOS² DEL AUTOCUIDADO:

Beneficios con nosotros mismos	Beneficios en nuestro relacionamiento	Beneficios laborales y con nuestros estudiantes	Beneficios comunitarios
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora nuestra autoestima y valoración, porque mejora el autoconocimiento. • Es esencial para nuestro bienestar emocional. • Mejora nuestras capacidades cognitivas (atención, concentración, organización, etc.) • Mejora nuestra capacidad inmune por la segregación de hormonas de serotonina, las cuales se producen con las emociones agradables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora nuestra capacidad para dar, recibir y compartir emociones agradables con las personas que apreciamos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora nuestra productividad y autoeficacia en el trabajo. • Permite renovar los compromisos con nuestra labor educativa, formativa de los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuye a poner en práctica el saber vivir, que implica vivir en armonía con uno mismo y luego saber relacionarse o convivir armónicamente con todas las formas de existencia. • Mejora el Vivir bien, que implica complementarnos y compartir, en armonía entre personas y con la naturaleza.

Nosotros como docentes tenemos una vocación y gran compromiso personal con nuestra labor, por ello es importante que nos cuidemos y con ese bienestar podamos cuidar de los otros (familia, estudiantes, colegas, etc.), especialmente frente a las exigencias por el contexto generado por confinamiento, aislamiento y distanciamiento por el COVID-19

¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

El bienestar emocional es la valoración subjetiva que una persona hace sobre su estado de ánimo. Este depende de las circunstancias que nos rodean y de la interpretación que se haga de ellas. Es decir, que lo que es bueno para una persona, puede no serlo para otra persona³.

SABÍAS QUE...



Diversas investigaciones han identificado, que los siguientes factores, favorecen el bienestar emocional:



- ✓ Compartir en familia y relaciones sociales.
- ✓ Amar y vivir la sexualidad plenamente
- ✓ Lograr satisfacción profesional.
- ✓ Desarrollar actividades de tiempo libre.
- ✓ Cuidar de nuestra salud.
- ✓ Habilidades socioemocionales fortalecidas.

² Los beneficios comunitarios, así como otras referencias al buen vivir son recogidos de la Propuesta Pedagógica "Hacia una Educación Intercultural Bilingüe de Calidad" (2013). MINEDU - DEIB.

³ Adaptado de Bisquerra (2009). Gestión de Emociones. pp.237. Obtenido en <https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf>





No obstante, estos factores también son las principales causas de conflicto y malestar. Por ejemplo, la familia y las relaciones sociales pueden ser la principal fuente de satisfacción personal y bienestar emocional, pero, al mismo tiempo, pueden ser una fuente de crisis y conflicto por los disgustos, tristeza, rupturas, separaciones, divorcios, depresiones, etc.

Bisquerra (2009), plantea una relación de propuestas que contribuyen al bienestar emocional y que pueden ser aprendidas:

- 1. Gestión del tiempo.** La distribución del tiempo es esencial, lo cual implica contar con tiempo para uno mismo, para el trabajo y la familia. Un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo.
- 2. Fijarse objetivos realistas.** En función del tiempo disponible y de las posibilidades y limitaciones hay que fijarse metas alcanzables, retos en ese justo medio entre la excesiva facilidad que genera aburrimiento y la excesiva dificultad que genera estrés.
- 3. Autoestima.** La perfección es imposible en el ser humano. Pero, a pesar de las imperfecciones y los errores, es importante mantener un elevado nivel de autoestima. Hay veces que ser permisivos con uno mismo y con los demás. Si las cosas no salen cómo uno desea, no hay que martirizarse o estresarse. Hay que conceder una segunda oportunidad, también a nosotros mismos.
- 4. Ser positivo.** Es difícil ser positivo con los problemas, pero merece la pena intentarlo. Disfrutar los pequeños avances que se consiguen, las emociones positivas crean hábito; por tanto, hay que potenciarlas.
- 5. Sentido del humor.** Relativizar situaciones conflictivas es saludable. Ayuda a prevenir enfermedades físicas y mentales, relaja y disminuye la tensión. La risa estimula la mayor parte de los sistemas fisiológicos del cuerpo y tiene efectos positivos sobre el sistema inmunitario
- 6. Altruismo.** Ayudar a los demás aumenta la autoestima. “Hacer el bien sin mirar a quien” es saludable. Se ha observado, por ejemplo, realizar actividades como la minka o minga en la escuela, puede brindarnos una gran satisfacción personal, además de recibir la valoración de la comunidad por el aporte brindado.
- 7. Mantener relaciones sociales.** Los vínculos sociales sirven como una “red de apoyo” es un estímulo positivo y fuente de satisfacción personal. Es importante encontrar a alguien que sea capaz de escuchar, sin juzgar.
- 8. No dejarse influir negativamente por los demás.** Hay que evitar dejarnos influenciar por gente que está permanentemente descontenta, insatisfecha, envidiosa, frustrada, egoísta, etc. Es decir, en actitud negativa. Su influencia nos puede quitar energía positiva.
- 9. Ejercicio físico.** La práctica del ejercicio físico (Caminar, natación, ciclismo, etc.) tiene efectos positivos sobre la salud física y psíquica. Cantar y bailar provoca estados de ánimo positivos.
- 10. Relajación.** Practicar frecuentemente técnicas de relajación, respiración, meditación y control emocional es una manera de procurar estar en forma, ayuda a nuestra salud.

Adicionalmente podemos agregar:

- 11. Practicar el buen vivir.** Promoviendo valores como la reciprocidad para mejorar la relación consigo mismo, con los demás y con el entorno natural; viviendo en complementariedad y armonía.





12. Valoración de la Identidad. La identificación con las comunidades es fundamental para el bienestar emocional, que permita hacer frente a situaciones de discriminación y racismo, valorando el entorno sociocultural en el que se desenvuelve.

13. Relación Familia-Escuela y Comunidad. Considerando que la escuela y la familia son el contexto social y cultural, donde se desenvuelven los estudiantes. En la convivencia, suelen manifestarse valores, horizontes de vida y construcción de proyectos personales y sociales, por ello es satisfactorio vincularnos en el trinomio entre escuela, familia y comunidad.

¿CUÁNTAS DE ESTAS ACTIVIDADES REALIZASTE EN ESTA ÚLTIMA SEMANA?

Aquí te proponemos un cuadro para que pongas en práctica tus estrategias de autocuidado:

Acciones/ Mes de	1era sem	2da sem	3era sem	4ta sem
<ul style="list-style-type: none">• Realizar actividades del cuidado y valoración del medio ambiente• Ayudar a otros compartiendo lo que sé hacer...				

¡Gracias por terminar de leer esta cartilla!. Espero que te haya gustado conocer más del autocuidado.

