



**Danae Cerda y  
Francisco Javier Gonzalez**

# **Herramientas del autocuidado y calidad de vida para comunidades educativas en tiempos de cambio**



El objetivo de la presentación es entregar herramientas para mejorar la calidad de vida en tiempos de crisis, promoviendo el autocuidado y haciendo uso cotidiano de los recursos emocionales que nos son inherentes en las comunidades educativas, sus actores y consigo mismo.

## Consideraciones:

- La propiocepción<sup>1</sup> permite identificar cómo se siente, qué se siente y qué hacer para sentirse mejor. Se llama también propiocepción emocional y corporal porque con el cuerpo también se exteriorizan las emociones.
- Hay emociones que aparecen con carga culturalmente negativas, sin embargo, no lo son y muchas de ellas resultan ser un verdadero estímulo para actuar; permiten tener propósitos y movilizan las capacidades de las personas. La carga negativa proviene del momento en que una persona pierde el control y es sobrepasado por sus emociones y tiene manifestaciones físicas desagradables como dolor de cabeza, estómago, entre otras dolencias.

---

1. Es una técnica sencilla de aplica James Piner Baker, que ha desarrollado la escritura como herramienta terapéutica; la granularidad, es decir, poner en palabras. Escribir todo lo que tenemos en la cabeza sin orden ni lógica.

# Herramientas prácticas orientadas a las comunidades educativas, el autocuidado y la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos

## 1. Identificando las emociones que están tras el sentir

### a. Describir e identificar la emoción es el primer paso para el bienestar.

Un ejercicio posible de realizar con el estudiantado, la familia y otros actores, en situación de confinamiento y con apoyo de la tecnología, usando las posibilidades que da la clase virtual, el chat y demás herramientas. Realizar una pregunta adecuada, pertinente donde las personas puedan responder identificando sus emociones en un listado enumerado<sup>2</sup>; también se puede usar fichas u otros soportes; el propósito es ayudar a las personas a identificar sus emociones, facilitándoles responder con uno o varios números, a la pregunta: **¿Cómo me he sentido en este periodo de pandemia y cuarentena?** Si el listado no contiene la emoción que desea expresar la persona, dejar el espacio para que pueda escribirla en el chat.

### b. Herramientas necesarias de conocer.

Ejercicios de respiración ante el estrés; tener una rutina diaria estructurada; planificar la jornada; tener espacios del día para sí mismo, interactuar con otras personas y tener presente que, al planificar la rutina diaria, la prioridad es el bienestar de cada cual.

### c. Empatizar con quien interactúa.

Colocarse en el lugar del otro.

### d. Desarrollar una actitud positiva frente al proceso que se vive y contagiar a otros.

Ver el cambio como una oportunidad para aprender conocimientos nuevos ante las emociones que se viven; tomar conciencia de lo que cada cual requiere para estar mejor y resolver la emoción que le parece adversa o que debilita sus energías.

---

2. Ejemplo: 1 triste; 2 Ansioso; 3 Enojado; 4 Desagradado; 5 Contento; 6 Estresado; 7 Cansado; 8 Encerrado; 9 Solo; 10 Acompañado.

## 2. Rueda de emociones: Preguntas en una ruleta

- a. Preguntas colocadas en un círculo como si fuera una ruleta; también se pueden usar tarjetones de colores, fichas y otros recursos pedagógicos, que permiten a las personas elaborar respuestas a preguntas como las siguientes: ¿Qué sientes en este momento? ¿Qué es lo primero que harás cuando termine todo esto? ¿Qué te hace sentir feliz? ¿Tienes tiempo para tí? ¿Cómo ves tu vida en 5 años más? ¿Qué has aprendido de esta cuarentena y pandemia?
- b. Si bien es cierto, cada pregunta y su respuesta permiten a las personas avanzar en su autoconocimiento, también permiten al docente entregar retroalimentación, felicitar, hacer comentarios relevantes, cuidando de no criticar ninguna emoción; en ese diálogo se aporta al proceso de racionalización y encauzamiento de las emociones, impidiendo su desbordamiento; valorar el contacto entre las personas; empujar a la acción y a la reorganización del tiempo para sí mismo.

## 3. Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en Comunidades Educativas: Enfoque preventivo en comunidades educativas y sus diferentes actores.

- a. Generar un plan de acción de primeros auxilios psicológicos de aplicación virtual y otro para el regreso a clases. Allí se consignan las acciones que la comunidad educativa implementará para atender procesos de contención de crisis emocionales. Los pasos elementales son: Identificación de la crisis. Equilibrar el estado emocional. Identificar las redes de apoyo. Establecer un sistema de derivación y comunicación: docentes jefes, apoderados, equipo psicosocioeducativo y Consignar medidas para prevenir futuras crisis.
- b. Capacitación de los miembros de la comunidad educativa por el equipo psicosocio-educativo.



## **4. Actividad de autocuidado en casa, aplicable en directivos, Docentes, Profesionales y Asistentes de la Educación**

- a. Contar con una bitácora emocional diaria donde identifique, exprese, analice y transforme emociones en un proceso positivo de motivación y autosuperación personal.
  
- b. Entrenar el proceso analítico y racional ante emociones que le apremian.

