

Estabilidad emocional para ser un gran docente

Recomendaciones y ejercicios para mantener tu mente en equilibrio en tiempos de contingencia

INTRODUCCIÓN

Es natural que esta contingencia nos haga experimentar momentos de miedo, ansiedad, tristeza, angustia y/o confusión. Por lo anterior, hemos preparado una serie de ejercicios y herramientas socioemocionales que te ayudarán a hacerle frente a esta circunstancia desde un punto de vista personal y profesional.



I. Mantén la calma



II. Reflexiona sobre la situación



III. Piensa en los demás

La propuesta que te presentamos a continuación se divide en ejercicios que abordan tres etapas, en las que puedes ir trabajando paulatinamente para sentirte mejor:

Si tú estás bien, tus alumnos y todos los demás también lo estaremos.





I. Mantén la calma

a. Hazte consciente de tu respiración

Notar tu respiración puede ayudar a no sumergirte en pensamientos que provocan aflicción, como pensar con fatalismo en el futuro o con tristeza en el pasado. Realizar el siguiente ejercicio te traerá una relajación física que abonará a tu tranquilidad mental:

1.

Siéntate en una silla con la espalda derecha, el cuerpo relajado y los pies bien plantados en el piso.

2.

Siente tu respiración, sin alterarla, solo dándote cuenta de las sensaciones en tu nariz y pecho.

3.

Si te distraes y comienzas a pensar en otra cosa, no pasa nada, solo regresa a concentrarte en tu respiración.



Tips

a) Haz esto varias veces al día por periodos cortos. Puedes comenzar con un par de minutos cada vez, e ir incrementando hasta hacer ejercicios de 5 minutos cada uno.

b) Puedes también intentar notar tu respiración en distintos momentos del día: cuando cocinas, te bañas o haces cualquier actividad física. Podemos hacernos conscientes de nuestra respiración cada vez que queramos: siempre está ahí.





I. Mantén la calma

b. Hazte consciente de tus sensaciones corporales

El siguiente ejercicio también está orientado a relajar tu cuerpo y tu mente:

1.

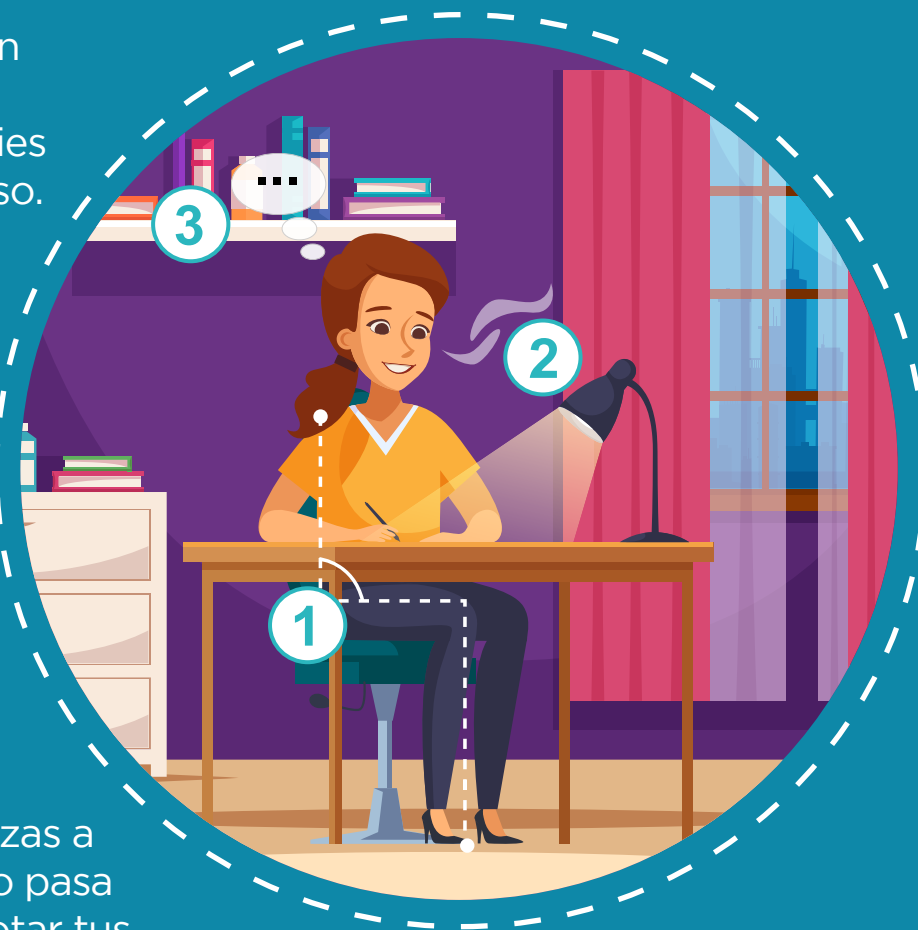
Siéntate en una silla con la espalda derecha, el cuerpo relajado y los pies bien plantados en el piso.

2.

Nota cualquier sensación física en tu cuerpo. Comenzando desde la cabeza, ve recorriendo cada parte de tu cuerpo hasta tus pies. No juzgues las sensaciones como agradables o desagradables, solo experimentálas.

3.

Si te distraes y comienzas a pensar en otra cosa, no pasa nada, solo regresa a notar tus sensaciones.



Tips

a) Haz esto varias veces al día por periodos cortos. Puedes comenzar con un par de minutos cada vez, e ir incrementando hasta hacer ejercicios de 5 minutos cada uno.

b) Puedes también intentar notar tus sensaciones corporales a lo largo del día: cuando caminas, descansas o haces cualquier actividad física. Podemos notar las sensaciones cada vez que queramos: siempre están ahí.





II. Reflexiona sobre la situación

a. Toda esta situación también pasará

Ubícate en el momento en el que la contingencia haya terminado. Imagina que todas las actividades se han reanudado con normalidad y en esas circunstancias escribes una carta. Incluye en ella las respuestas a las siguientes preguntas:



Un excelente ejercicio para hacerte realmente consciente de que esta situación terminará, es escribirte a ti mismo una carta desde el futuro:

1. ¿Dónde estás?
2. ¿Qué estás haciendo bien en tu labor docente?
3. ¿Cómo están tus estudiantes académicamente?
4. Describe las cosas más importantes que hiciste para superar la contingencia
5. ¿Qué aprendiste durante la contingencia?
6. ¿Cómo está tu relación con la familia?
7. ¿Qué planes tienes ahora?
8. ¿Cómo te sientes?

Para concluir, lee la carta detenidamente, colócala en un lugar visible y vuélvela a leer cada vez que te sientas abrumado.





II. Reflexiona sobre la situación

b. Transforma preocupaciones en soluciones

Identifica tus pensamientos y sentimientos más recurrentes durante la contingencia. Identifica también las herramientas que tienes para lidiar con tus preocupaciones y problemas, así como todas las personas que te pueden ayudar. **Contesta las siguientes preguntas:**



1. ¿Qué me preocupa, incomoda o aflige en esta contingencia?
2. ¿Por qué eso me hace sentir de esa manera?
3. ¿Qué he hecho en el pasado para resolver problemas similares?
4. ¿Qué características personales tengo que me ayudarán a solucionar la situación?
5. ¿Quién me podría ayudar a solucionar la situación?

***Reflexionar** sobre esto reducirá el nivel de estrés y te pondrá en el camino correcto para encontrar soluciones.*





II. Reflexiona sobre la situación

c. Tus problemas no son únicos

Conversa con personas de tu confianza sobre sus problemas y preocupaciones, poniendo atención en lo siguiente:



Nuestros problemas no son únicos y la vida no nos golpea particularmente a nosotros.



Las situaciones que vivimos son más comunes de lo que creemos y saberlo nos da cierto alivio.



Probablemente encontrarás en los demás nuevas alternativas de solución a problemas comunes.

***Al tener este tipo de conversaciones,** seguramente te sentirás mejor y tal vez podrás aprender nuevas formas de solucionar problemas.*





III. Piensa en los demás

a. Tu ayuda es importante

Ayudar a los demás también puede ayudarte a ti mismo más de lo que crees. Darte cuenta de que tus acciones tienen una repercusión positiva en alguien, te ayuda a sentirte más útil, capaz, fuerte y alegre: *mejoras tu autoestima y todo ello te genera felicidad a largo plazo.*

Te sugerimos algunos pasos:



1

Identifica las acciones que haces actualmente para ayudar a tus estudiantes, familiares, amigos, hijos o pareja.

Infórmate de necesidades de ayuda en tus círculos cercanos, en tu comunidad o en la sociedad, recordando que también las pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia.

2

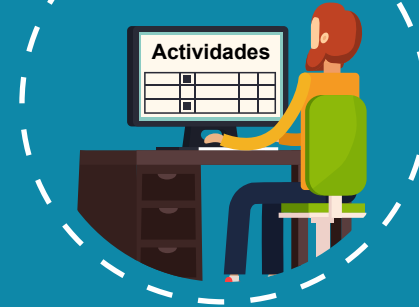


3

Tomando en cuenta tus posibilidades, escribe las actividades en las que quieres ayudar por pequeñas que te parezcan.

Asigna una fecha para comenzar a realizarlas.

4



5

¡Ponte en acción!



El equipo de **EduPlena** agradece tu atención y esperamos que, en estos tiempos complicados, estas herramientas te sean de utilidad. Recuerda que nos interesa tu bienestar como profesional, pero también como persona.

Si tú estás bien, tus alumnos y todos los demás también lo estaremos.



EduPlena