

TODOS VUELVEN

SEGURAS Y SEGUROS AL COLE

Cartilla 03

Autocuidado y desarrollo socioemocional



PERÚ

Ministerio
de Educación



Siempre
con el pueblo



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

Introducción

Este material tiene por objetivo ayudarte a identificar la importancia del autocuidado y el desarrollo de las habilidades socioemocionales para tu bienestar emocional, físico y mental. Asimismo, a través de este material, reconocerás distintas herramientas y estrategias, que pueden practicarse en el día a día y que te permitirán sentirte mejor y en calma, y mejorar las relaciones con las personas de tu entorno y de la comunidad educativa a la que perteneces.



“Todo/as junto/as generamos condiciones para el buen retorno de las y los estudiantes.”

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado o cuidado de una/o misma/o es una habilidad que todas y todos podemos desarrollar. La definimos como una habilidad matriz, pues constituye la fuente misma de nuestra capacidad para funcionar en la vida, dar amor y cuidar de otras/os, y es esencial para nuestro sentido de bienestar. El autocuidado se sustenta en el amor hacia una/o misma/o, mediante la siguiente ecuación:



¿EN QUÉ CONSISTE?

Según la psicóloga Ellen Bard, el autocuidado consiste en la repetición constante de muchos pequeños hábitos de cuidado personal, que, en conjunto, calman y aseguran que una persona está en su punto óptimo emocional, física y mentalmente.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDARNOS?

Cuidarnos es un acto que no podemos tomar a la ligera: es nuestra responsabilidad y debería ser nuestra más alta prioridad. El autocuidado es la 'llave' para que podamos vivir una vida de balance y bienestar, porque, cuando las personas nos sentimos bien, funcionamos mejor.

¿QUÉ VENTAJAS TRAE EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado te ayuda a conocerte mejor, impulsa tu sistema inmune, y aumenta tu autocompasión y tu autoestima. Además, **reduce la ansiedad e influye en la capacidad productiva, lo que impacta en el desempeño laboral.**

La **mayor ventaja para los adultos que interactúan con los y las estudiantes es que les da mayores posibilidades de acompañarlas/os mejor.** El autocuidado debe ser un esfuerzo colectivo que involucre y motive a los diversos actores de la comunidad educativa.

¿QUÉ HERRAMIENTAS EXISTEN PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO?

Existen varias herramientas que te pueden ayudar a cuidarte de manera consciente y que, practicadas regularmente, pueden hacer una gran diferencia en tu calidad de vida y sentido de bienestar.

A continuación, te presentamos 4 herramientas:

AUTOCUIDADO



Herramienta 1: Practico la respiración consciente

Practicar estrategias de respiración consciente nos ayuda a regular el ritmo de nuestra respiración. En ese sentido, es importante reconocer que todas las emociones tienen un ritmo respiratorio distinto. Si nosotras/os aprendemos a ser conscientes de nuestra respiración, entonces podemos reconocer y regular la emoción que estamos vivenciando. La respiración consciente, al igual que la observación y escucha conscientes, y la atención a las diferentes partes de nuestro cuerpo, son prácticas meditativas o de mindfulness (en español, atención plena), que impactan positivamente en nuestras emociones, bienestar psicológico y salud, y reducen los niveles de ansiedad y depresión.

Herramienta 2: Pongo mi cuerpo en movimiento

La actividad física ayuda a enfocar nuestra atención y llevarla al presente, por lo que es una de las prácticas que mejor reduce el efecto del estrés. Practicada de manera frecuente, favorece la oxigenación de nuestro cuerpo, mantiene los latidos del corazón en niveles óptimos que ayudan al bienestar general, reduce los niveles de ansiedad y depresión leve, fortalece la confianza en nosotras/os mismas/os, mejora las funciones ejecutivas, etc.

Entre las actividades físicas respaldadas por la evidencia científica, tenemos las siguientes:

1. Practicar ejercicio aeróbico
2. Caminar con personas significativas
3. Bailar
4. Practicar yoga
5. Practicar taichí





AUTOCUIDADO



Herramienta 3: PAUSA

Un hábito de autocuidado puede consistir en darnos una PAUSA en algún momento del día en el que podamos practicar algún ejercicio de atención plena, como, por ejemplo:

- Tomar una taza de café, infusión o bebida de nuestra preferencia, de manera que saboreemos cada aspecto de la experiencia (su aroma, sabor, temperatura, etc.).
- Disfrutar de un trozo de chocolate o bocadillo que resulte agradable.
- Masajear nuestros dedos, manos y muñecas para relajarlos.
- Escuchar música en un momento dado con la intención de calmarnos o para armonizar el espacio en el que nos encontramos.
- Visualizar un lugar que nos produzca calma.
- Mirarnos al espejo y regalarnos una sonrisa. Si nos miramos al espejo y sonreímos, necesariamente recibiremos una sonrisa de regreso y esto nos hace sentir bien.
- Dialogar positivamente con nosotras/os mismas/os. Ante todo, debemos utilizar palabras compasivas y bondadosas al hablarnos interiormente. Somos nuestras/os propias/os mejores amigas/os.
- Hacer estiramientos.
- Meditar.

Toda actividad que apoye la atención plena a través de nuestros sentidos (oído, olfato, vista, gusto y tacto) induce la relajación.

Herramienta 4: Práctica de la gratitud

Ubícate en una posición cómoda en un lugar tranquilo donde te sientas en calma. Cierra tus ojos y coloca una o ambas manos en el centro de tu pecho. Lleva tu atención a todo aquello por lo que puedas dar las gracias en las diferentes dimensiones de tu vida (salud, vínculos, experiencias, pertenencias, entre otras). Puedes practicar la gratitud al inicio y/o al final de cada día.

Existen infinitas formas para cuidar de nosotras/os. Lo importante es elegir nuestros propios recursos, aquellos que nos acomoden y resulten más efectivos según nuestras características personales. Los recursos que elijamos, gracias a nuestra práctica constante, se convertirán en hábitos y cumplirán un papel muy importante al ayudarnos a sobrellevar los altibajos de la vida.

Asimismo, es importante mencionar que el autocuidado está directamente relacionado con el bienestar socioemocional y con las habilidades socioemocionales, que son conceptos que se relacionan con el desempeño personal y profesional de todo el personal de una escuela, así como también en el desempeño escolar de las y los estudiantes.

¿CÓMO SE DESCRIBE EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL?

Según el PEN 2036, el **bienestar socioemocional** es un estado de la persona que incluye el manejo adaptativo de las emociones, de su vida social, de su capacidad de sana convivencia y una mirada optimista a su desarrollo y el de la sociedad, espacios en los que encuentra un sentido y propósito. Por ello, se conecta de modo profundo con el desarrollo de nuestra espiritualidad y ánimo de trascendencia. Así, el bienestar socioemocional se expresa en:

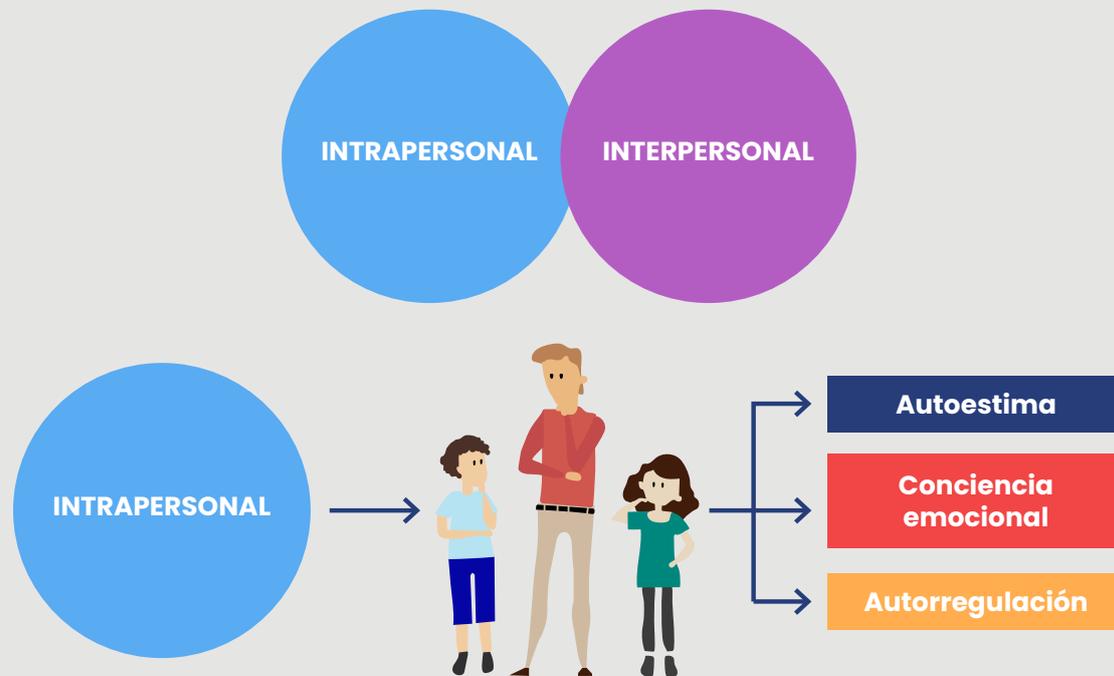
- El equilibrio emocional (personal).
- La adaptación a la convivencia (social).
- La capacidad de lidiar con retos diversos (físicos, personales, académicos, etc.).
- La contribución al bienestar colectivo (ciudadanía).

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?

Las habilidades socioemocionales son el conjunto de capacidades que el ser humano aprende a lo largo de su vida para relacionarse de manera óptima consigo mismo, y con las y los demás. Daniel Goleman (1998) propone una inteligencia ligada a las habilidades socioemocionales, denominada inteligencia emocional.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional puede definirse como el **conjunto de rasgos y atributos que debemos poseer y esforzarnos por desarrollar** tales como rasgos de personalidad, rasgos de motivación y rasgos de emoción. La inteligencia emocional contiene **dos dimensiones: intrapersonal e interpersonal**.



A. Inteligencia emocional intrapersonal: considera el modo de relacionarnos con nosotras/os mismas/os. Algunas capacidades de la inteligencia intrapersonal son las siguientes:

Autoestima

Es la capacidad de conocer nuestros recursos, nuestras capacidades y nuestras limitaciones internas, teniendo así una adecuada valoración de nosotras/os mismas/os.

¿Cómo podemos desarrollar la autoestima?

- Reconocer nuestras cualidades y oportunidades de mejora.
- Querernos y valorarnos como somos.
- Valorar los nuevos aprendizajes y el desarrollo de sí misma/o.
- Tener sueños, metas y perseverar en su cumplimiento.
- Participar en un servicio social.

¿Cómo podemos ayudar a las y los estudiantes a desarrollar la autoestima?

- Brindarles un buen trato.
- Reconocimiento expreso a sus conductas y características positivas.
- Facilitar un clima de respeto y seguridad.
- Permitirles y promover que expresen sus opiniones, emociones y deseos.
- Facilitar espacios de juego y participación.
- Confiar en sus criterios.
- Promover el respeto como valor.

Conciencia emocional

Es la capacidad de las personas de reconocer el funcionamiento y la influencia de las emociones en sus vidas y utilizar los valores como guía en el proceso de toma de decisiones.

¿Cómo podemos desarrollar la conciencia emocional?

- Identificar qué emociones sentimos ante ciertas situaciones.
- Reconocer y diferenciar nuestras emociones, y cómo influyen en nuestro rendimiento y estado de ánimo.
- Ser conscientes de las partes de nuestro cuerpo ante determinada emoción.
- Meditar.
- Abrir nuestras mentes a una sensibilidad más profunda y silenciosa.

¿Cómo podemos ayudar a las y los estudiantes a desarrollar la conciencia emocional?

- Permitir que las y los niños expresen, y valoren sus emociones y deseos.
- Ayudarlas/os a identificar sus ideas sobre cómo toman las cosas que les pasan en sus vidas y cómo ello influye en sus emociones.
- Promover actividades y dinámicas corporales que faciliten la toma de conciencia emocional.

Autorregulación

Es la competencia que implica aceptar y expresar nuestras emociones de forma apropiada, poder afrontar situaciones emocionales intensas, y desarrollar la capacidad de generar emociones positivas voluntariamente.

¿Cómo podemos desarrollar la autorregulación?

- Tomarse un tiempo antes de dar respuestas impulsivas.
- Reconocer que ahondar en las preocupaciones no ayuda a solucionarlas.
- Realizar actividades que ayuden a centrarnos, identificando y relajando las sensaciones de tensión, contractura corporal (meditación, yoga, respiración profunda).
- Reflexionar sobre las situaciones que tensionan y anticipar respuestas que no nos desgasten emocionalmente.

¿Cómo podemos ayudar a las y los estudiantes a desarrollar la autorregulación?

- Promover un clima de respeto y buen trato donde las y los estudiantes se sientan acogidas/os y valoradas/os.
- Brindar y poner en práctica herramientas o técnicas para autorregular sus emociones.
- Brindar atención y orientar la expresión de emociones que les causan daño.
- Enseñarles a tratar su malestar emocional tanto en intensidad como en duración.



B. Inteligencia emocional interpersonal: considera el modo de relacionarnos con las personas. Algunas capacidades de la inteligencia interpersonal son las siguientes:

Empatía

Consiste en la capacidad de percibir los sentimientos y puntos de vista de las y los demás e interesarse activamente por sus preocupaciones.

¿Cómo podemos desarrollar la empatía?

- Pensar que la comprensión de la realidad se logra con la opinión de todas y todos. Por ello, es importante tener capacidad de escucha y apertura a las percepciones, opiniones de otras personas, no solo adultas sino también de las niñas, niños y adolescentes.
- Reconocer y valorar la diversidad como una oportunidad.
- Leer el fondo del mensaje, que se expresa en los gestos, tono de voz, etc.

¿Cómo podemos ayudar a las y los estudiantes a desarrollar la empatía?

- Anticiparse, reconocer y apoyar a las y los estudiantes en momentos que sientan como difíciles.
- Promover espacios que les permitan opinar y escuchar diferentes puntos de vista sobre su realidad interna y externa.

- Facilitarles momentos de reflexión sobre lo que está pasando con otras personas para desarrollar su sensibilidad y solidaridad.
- Con la mediación, ante situaciones de conflicto, motivar para que las/los estudiantes involucradas/os expresen sus emociones en dichas circunstancias y muestren empatía entre ellas/os.

Comunicación asertiva

Habilidad de expresar nuestras opiniones, deseos y sentimientos de una manera amable, franca, clara, directa y adecuada en el momento oportuno, y así lograr decir lo que queremos sin atender contra las y los demás.

¿Cómo podemos desarrollar la comunicación asertiva?

- Hablar en primera persona.
- Identificar, reconocer, aceptar y evaluar lo que crees, piensas y sientes.
- Aprender a decir NO, cuando algo nos incomoda o afecta, sin sentir culpa.
- Reconocer los errores como una oportunidad para aprender.
- Preguntar a las otras personas si tienes dudas o inquietudes sobre la comunicación que han tenido.
- Respetar las ideas de las y los demás así sean distintas.

¿Cómo podemos ayudar a las y los estudiantes a desarrollar la comunicación asertiva?

- Alentar la comunicación sincera.
- Motivarlas/os para que hablen en primera persona.
- Orientarlas/os para que no se interrumpan y pidan la palabra para intervenir.
- Ayudarlas/os a escuchar y expresarse con comprensión.
- Apoyarlas/os para que hablen sin prejuicios sobre las intenciones de otras personas.