



Importancia del autocuidado, bienestar emocional y el buen vivir

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN NUESTRO ROL DOCENTE?

El autocuidado contribuye al desempeño docente, porque implica reflexionar sobre su práctica, sobre los desafíos y dificultades que atraviesa, e implementar estrategias que contribuyan al aprendizaje continuo.

Asimismo, el autocuidado está profundamente relacionado con el bienestar emocional, y esto en sus relaciones interpersonales, lo cual será positivo no solo para nosotros, sino para quienes nos rodean (familia, amistades y colegas) y con quienes trabajamos que son las y los estudiantes.

“Nadie da lo que no tiene”

En el actual contexto, donde los estudiantes requieren no sólo de un acompañamiento a nivel de aprendizaje sino a nivel socioemocional, las y los docentes se han visto más demandados en tener que atender estas situaciones que no enfrentaban tanto como en la presencialidad. Es por ello, primordial comenzar por fortalecer el autoconocimiento, reconociendo aquellas situaciones que le generan estrés y que le son difíciles de enfrentar a las y los docentes.

Unda Villafuerte (2020) en su investigación con docentes que desarrollan actividades de aprendizaje de manera asincrónica y sincrónica, ratifica que los roles del docente ante la pandemia son la orientación empática y la transmisión de la calma. Y para lograrlo es importante que como docentes puedan encontrar mecanismos para entenderse a sí mismos/as y auto ayudarse a generar calma para sí mismos, de esta forma, podrán transmitirla a sus estudiantes.

SABÍAS QUE...



5 DE CADA 10 DOCENTES CONSIDERAN DIFÍCIL O MUY DIFÍCIL ATENDER LOS PROBLEMAS SOCIOEMOCIONALES DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

Según la ENDO 2020, Los docentes perciben como actividades con alto nivel de dificultad en las que requerirían mayor apoyo y orientación como es atender los problemas socioemocionales, comunicarse y retroalimentar a estudiantes, y coordinar y responder a las demandas de la familia. Asimismo, son las y los docentes de escuelas rurales quienes más dificultades para conectarse y atender demandas socioafectivas de sus estudiantes a distancia.





¿CÓMO APLICAR EL AUTOCUIDADO EN NUESTRO DÍA A DÍA?

Una de las estrategias para nuestro autocuidado es asumir conciencia plena de nuestro cuerpo, nuestros sentidos, nuestras emociones y lo que nos rodea, para ello podemos poner en práctica un ejercicio auto instructivo denominado “Espacio de conexión”, el cual lo dejamos en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=iYy2m4O9d2E>, una vez que ha realizado el ejercicio, reflexionemos:



- ¿Cómo te sentías antes de iniciar el ejercicio? ¿cómo te sentiste al concluir?
- ¿En qué momentos pondrías en práctica este ejercicio?
- ¿Qué beneficios trae realizar ejercicios de conciencia plena como este?

Recuerda, las pausas activas para mantener la salud emocional y mental, las que son esenciales para recobrar y mantener el bienestar. Estas, son breves descansos durante la jornada laboral, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculo esqueléticos y prevenir el estrés.

¿CÓMO SE RELACIONA EL AUTOCUIDADO CON EL BUEN VIVIR?

El buen vivir es un concepto que apunta al bienestar, no como algo individual, sino como aquel que nos lleva a estar en armonía con el universo. Todas las culturas ancestrales, practican el buen vivir y en ella se armonizan los principios de comunidad y bienestar para todos y todas. Algunas de ellas son reconocidas por en sus lenguas originarias como “Sumak kawsay” “Allin kawsay”, “Tajimat Pujut”, “Kametsa Asaika”, “Suma Qamaña”, etc.

Aquí te presentamos los principios Aymaras:

• Suma Manq’aña	→	saber alimentarse
• Suma Umaña	→	saber beber
• Suma Thokaña	→	saber danzar
• Suma Ikiña	→	saber dormir



• Suma Irnakaña	→	saber trabajar
• Suma Lupiña	→	saber meditar/introspección
• Suma Amuyaña	→	saber pensar
• Suma Munaña	→	saber amar y ser amado
• Suma Ist'aña	→	saber escuchar
• Suma Aruskipaña	→	saber hablar bien
• Suma Samkasiña	→	saber soñar
• Suma Sarnaqaña	→	saber caminar
• Suma Churaña	→	saber dar y saber recibir.

Recordemos las reglas de convivencia de los Incas, como principios universales del buen vivir:

- Ama sua - no seas ladrón.
- Ama llulla - no seas mentiroso.
- Ama qella - no seas ocioso/flojo.

Y tú ¿tienes algunos principios del buen vivir, como parte de tu cultura? ¿Cómo los aplicas en tu vida diaria?

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