

# NECESIDAD DE EXPRESAR SU VIVENCIA



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021

Muchas personas se sienten estresadas y agotadas debido a la situación de pandemia que estamos atravesando. Cada una tiene una manera diferente de reaccionar y es posible que tú sientas o hayas sentido algún síntoma físico, cambios en tu modo de comportarte y algunos síntomas emocionales. Todo esto, aunque puede que te preocupe, es esperable. Recuerda que te estás adaptando a circunstancias retadoras.

Además, quizás también hayas identificado la necesidad de contarle a otros las situaciones por las que atraviesas en tu día a día: quizás alguna dificultad en la relación con tus estudiantes, o el modo como estás lidiando con la tristeza frente a la pérdida de un ser querido, o la manera como te estás organizando en la casa para poder enfrentar el trabajo remoto, la crianza y el tiempo libre. Esto que te pasa no solo es normal, sino adaptativo.

En esta cartilla abordaremos algunas ideas en torno a la necesidad de expresar tus vivencias y te brindaremos recomendaciones para hacerlo y para que prestes atención a tu autocuidado.

### **Situaciones que puedes estar atravesando:**

- Largas jornadas de trabajo sin contar con un espacio adecuado o recursos.
- Constante lucha por tu seguridad y la de los que amas.
- Tú o alguien de tu familia ha enfermado o muerto por COVID-19.
- Tienes que cuidar a miembros de tu familia en cuarentena.
- Tienes que acompañar o dar soporte a personas que están sufriendo por diferentes razones.

## A.- ¿Qué es la necesidad de expresar una vivencia?

Es el deseo de la persona de manifestar sus emociones y experiencias relacionadas a la emergencia sanitaria o alguna situación de crisis y cómo se ha ido adaptando en lo personal, familiar, social y educativo/laboral.



### ¿Sabías que...?

Tener la necesidad de expresar tu vivencia en una situación de emergencia no es un trastorno ni una dificultad; más bien debe ser considerado un recurso que puedes aprovechar para expresar las emociones que te genera la situación actual.

## B.- ¿Cómo puedes reconocerla?



- Al comunicar lo que sientes, varían tus estados de ánimo mientras lo expresas.
- Pasas de la risa al llanto, de la tristeza a la alegría, de las preguntas a las respuestas.
- Es normal si no hay una secuencia lógica en tu relato.
- Es normal pasar de hablar del presente y luego del futuro al pasado sin darte cuenta. Tienes mucho qué decir.

## Lo que les pasa a muchas/os docentes

- “Me daba miedo pedir ayuda, pensé que debía enfrentarlo solo y ser fuerte, pero agradezco mucho poder conversar contigo, me he sentido escuchada y comprendida, ahora tengo otra perspectiva para enfrentar las dificultades que atravieso”.
- “Hablar con alguien me ha permitido analizar mis preocupaciones y buscar qué hacer para solucionarlas”.
- “Yo siempre me hago cargo de todo. No necesito hablar con nadie”.

**¿ Y tú te sientes o te has sentido de esta manera?**



**Si la respuesta es sí, veamos qué puedes hacer...**

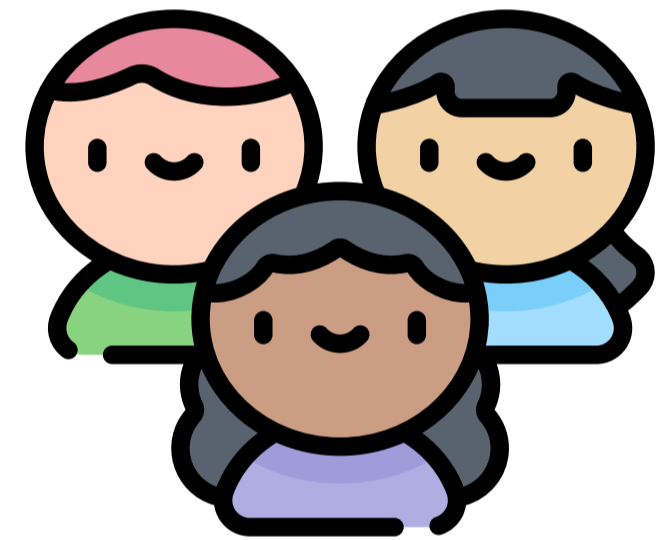
## C.-

## ¿Qué puedes hacer?

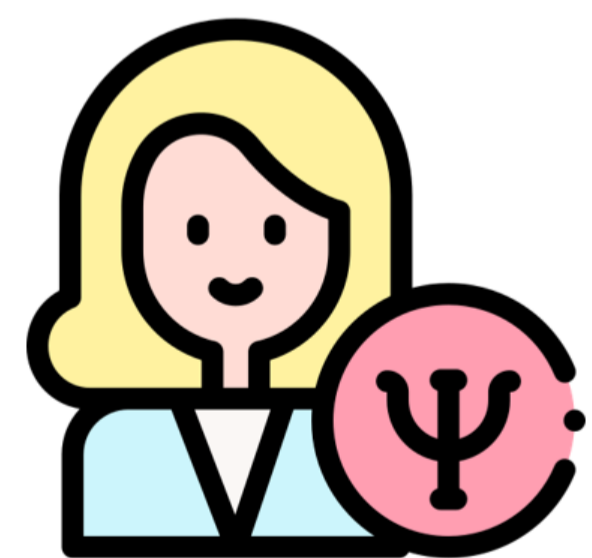
- Forma parte de grupos en redes sociales. Estos te ofrecen gran variedad de espacios para conversar sobre diferentes temas: piensa en las cosas que te gustan y busca grupos con personas que comparten contigo dichas aficiones o intereses.



- Busca en tu red de contactos grupos de personas que conoces y con quienes puedas compartir lo que sientes. Podría ser un grupo conformado por tus colegas de la I. E., o por otros profesionales con experiencia en el trabajo con niñas, niños y adolescentes; o tus familiares, o amigos a quienes puedas transmitir cómo te estás sintiendo.



- Si no encuentras alivio y sigues necesitando contención, consulta con un profesional o persona que consideres adecuada para ello, por ejemplo: un(a) psicólogo(a), un(a) médico, un sacerdote o monja, un(a) maestro(a), etc.



## D.- ¿Cómo comunicar tu vivencia?

- Explica lo que estás sintiendo, déjate llevar por tus estados de ánimo: si deseas llorar, molestarte, ponerte triste, etc., durante el relato, está bien.
- No reprimas tus emociones. Recuerda que lo que vas a contar está cargado de emociones y es importante poder expresarlas.
- No esperes que la persona que te escucha te de alternativas de solución. Tú tendrás que encontrar la mejor opción y aplicarla.

## E.- Consejos de autocuidado



Por último, toma en cuenta que no basta con comunicar lo que sientes. Por ello te presentamos los siguientes consejos de autocuidado. Elige aquellos que se adecúan de mejor manera a tu forma de ser.

- 1.-** Mantente informado sobre el COVID-19, siguiendo fuentes confiables. Dosifica el tiempo que lees sobre el tema.
- 2.-** Come bien, duerme lo suficiente y ejercítate todos los días.
- 3.-** Practica una actividad que disfrutas cada día (leer, rezar, hablar con amigos, etc.)
- 4.-** Tómame 5 minutos al día para conversar sobre cómo te sientes. Busca a un amigo, un familiar o alguna persona confiable.



**5.-** Habla con tu jefe o colegas acerca de cómo sentirte mejor en el trabajo.

**6.-** Establece rutinas diarias y ajústate a ellas.

**7.-** Minimiza el consumo de alcohol, drogas, cafeína y nicotina. A la larga pueden causarte ansiedad, dificultades para dormir y disminuir tu estado de ánimo.

**8.-** Al final de cada día elabora una lista de formas en las que puedes ayudar a otros o cosas por las que te sientes agradecida/o.



**Y recuerda...** Si te cuesta enfrentar la situación hoy, no te critiques o juzgues... **¡Inténtalo mañana!**

## Referencias

---

Inter- Agency Standing Committee (2020) Basics Psychosocial Skills. A guide for Covid-19 Responders. IASC.

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders.pdf>

\*Esta cartilla ha sido elaborada en base a un documento trabajado por el grupo de psicólogos y psicólogas de ACEI.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

[www.minedu.gob.pe/teescuchodocente](http://www.minedu.gob.pe/teescuchodocente)