

CRECIENDO ENTRE DOCENTES

ACOMPañAR
LA EMOCIÓN DE
LA TRISTEZA EN LA
COYUNTURA ACTUAL



PERÚ

Ministerio
de Educación



FUNDACIÓN
WIESE



CALIDAD EDUCATIVA

Fidel se jubiló y por primera vez **no dará clases.**

La mamá de la profesora Rocío, **ha fallecido.**

Pepito **no estudiará** con su anterior maestra.



Todos ellos se sienten tristes y tienen muchos recuerdos en su mente. Necesitan aceptar lo que sucede lo que sienten y reencontrar su motivación.



Reconocer la emoción:

La tristeza que sienten Fidel, Rocío y Pepito es la emoción que representa el vacío que deja la pérdida de lo que es importante para cada uno de ellos y los lleva a vivir días oscuros que llamamos duelo.

Cada persona vive la tristeza de diferentes formas, por lo que el duelo...

- ✓ Habla de diferentes pérdidas
(Personas, trabajo, rutinas, objetos)
- ✓ Produce diferentes sensaciones
(Ausencia, abandono, cambio, crisis)
- ✓ Requiere diferentes tiempos
- ✓ Avanza por diferentes caminos



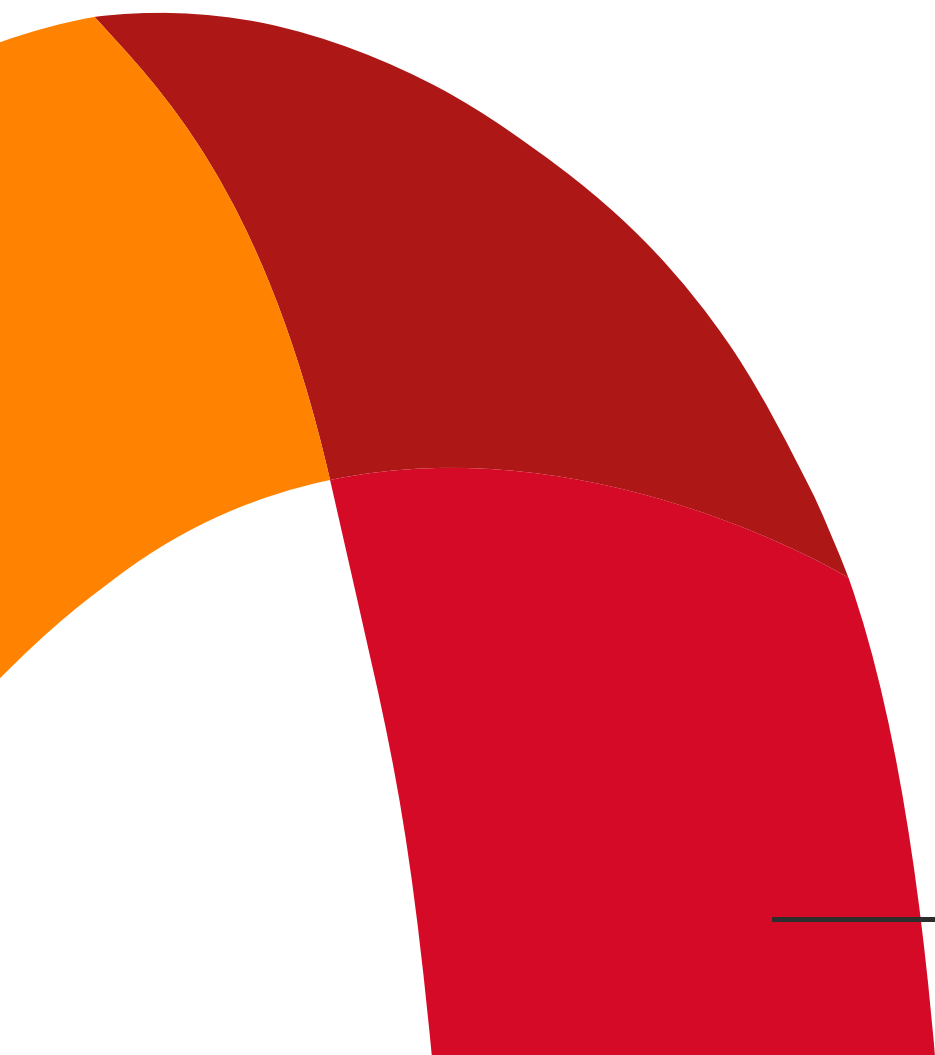
Estrategia EPA para acompañar al duelo

Escuchar con paciencia y recordar los 3 pasos de estrategia:

Entender

Procesar

Actuar



❖ Entender

Conexión con la realidad. Reflexionar para entender qué se siente y se piensa respecto de lo que sucedió.



❖ Procesar

Conexión con la emoción. Aceptar y vivir la tristeza sin juzgarla, ni evadirla, ni reprimirla. Reconocer cuánto le afecta y cómo va cambiando con el paso del tiempo.



❖ Actuar

Conexión con la motivación. Conversar con personas de confianza o profesionales que ayuden a encontrar una motivación y hacer una lista de acciones que le permitan salir de ese momento doloroso en un lapso de tiempo.



Conclusión:

Para acompañar a alguien en su tristeza necesitamos respetar el camino y el tiempo que le tome procesar lo que siente: entender, reflexionar y aceptar la emoción, encontrar la motivación y tomar acción.

