

# ¿Cómo **gestiono** **mis emociones** en el contexto de la emergencia sanitaria?



**Fortaleciendo  
las competencias  
socioemocionales  
del docente**

# ¿Cómo gestiono mis emociones en el contexto de la emergencia sanitaria?



Estimada docente y estimado docente:

Gracias por el esfuerzo que vienes realizando para promover el aprendizaje de tus estudiantes en este contexto de emergencia sanitaria. Sabemos que no es un momento fácil y queremos que sepas que no estás solo.

Pensando en esto, la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS) pone a tu disposición esta cartilla con el propósito de brindarte información y orientaciones que te ayudarán en la gestión de tus emociones para fortalecer tu rol como mediador en la educación a distancia.

Confiamos en que este momento que estamos atravesando será motivo de aprendizaje y fortalecimiento personal y profesional.

# ¿Cómo gestiono mis emociones en el contexto de la emergencia sanitaria?

## Propósito:

Brindar información y orientaciones a los docentes para contribuir en la gestión de sus emociones con la finalidad de optimizar su rol como mediadores en la educación a distancia.

## CONTENIDOS

pg.4

¿Cómo nos sentimos emocionalmente los docentes?

pg.6

Situaciones de tensión y estrés en nuestra interacción con los demás

pg.10

Datos importantes  
¿Sabías que?

pg.12

Consejos prácticos

*“Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”.*

*Albert Ellis*

# I. ¿Cómo nos sentimos emocionalmente los docentes?

## Alicia es una docente en una IE de la región La Libertad.

Se ha comunicado con sus colegas a través del WhatsApp, quienes están preocupadas porque muestran menor comunicación con sus alumnos.

Varias de sus colegas han dicho que no pueden organizar sus tiempos para atender a sus hijos y atender su labor como docentes; otras tienen conflictos con sus hijos porque no les obedecen y, a la vez, deben ayudarles en las tareas escolares. Lo más preocupante es que, a raíz de que un docente se contagió de la covid-19, todos están muy temerosos de que les pase lo mismo.

Alicia se vio identificada con lo que contaban sus colegas. Además, ella termina cada día con tensión en el hombro y dolor de cabeza.

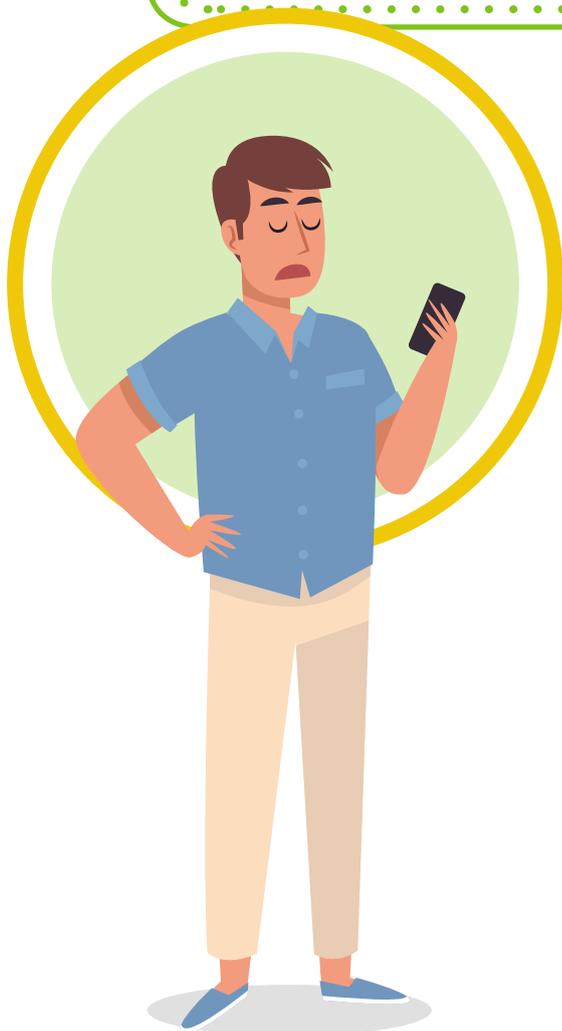


## Reflexiona

- ✓ ¿Te es familiar la situación de Alicia y sus colegas?
- ✓ ¿qué tipo de pensamientos tienes tú frente a situaciones similares a las de Alicia?
- ✓ ¿Cuáles son los más frecuentes?
- ✓ ¿Cómo recuperar el equilibrio en un contexto como este?
- ✓ Si fueras colega, amiga, amigo de Alicia, ¿qué sugerencias le darías para afrontar esta situación?

**Randulfo, docente de la región Amazonas,** comenta que la situación que vivimos le da mucho dolor de cabeza y espalda; dice estar estresado e impaciente por todo. Empezó bien, contactándose con todos sus estudiantes, pero ahora la cantidad de alumnos ha disminuido, ya que se han ido a la chacra a internarse con sus padres para estar protegidos de la pandemia. Con los que pudo contactarse estaban muy desanimados.

Quiso comunicarse con algunos de los padres de familia y no pudo porque solo tiene un celular y le han cortado la línea. Ello causa preocupación a Randulfo y se frustra porque las cosas no le salen como las había programado.



### **Reflexiona**

- ✓ ¿Te identificas con esta situación de Randulfo?
- ✓ ¿Qué pensamientos y emociones ha generado esta situación para Randulfo?
- ✓ ¿Qué situaciones observadas en tus estudiantes te producen estrés? ¿Cómo las estás afrontando? ¿Consideras que tienes los recursos necesarios para abordarlos?
- ✓ ¿Tu estado emocional actual te permite intervenir en situaciones o dificultades emocionales que están presentando tus estudiantes? ¿Qué actitud asumes ante las diversas demandas de tus estudiantes?

## II. Situaciones de tensión y estrés en **nuestra interacción** con los demás

### Nuestras emociones en el hogar con la familia: situaciones estresantes más recurrentes y cómo abordarlas

La docente Aurelia de la región Tacna trabaja como maestra de inicial. Ella se encuentra un poco ansiosa debido a que trata de equilibrar sus responsabilidades en casa, con la familia y el trabajo. A veces se siente frustrada por no poder brindarle mayor tiempo a su familia y, otras, abrumada por las responsabilidades que le exigen las tareas del hogar y su trabajo. Últimamente ha notado que pierde la paciencia más rápido que antes; a veces, incluso, llega a llorar de la impotencia por no poder cumplir todas las demandas que tiene.



#### ¿Cómo abordar situaciones como esta?

- Conversa con las personas que viven en tu casa para apoyarse en las tareas del hogar mediante un cronograma conjunto de actividades semanales, por ejemplo.
- Define cuáles son tus límites y responsabilidades a nivel personal (tu familia y tú) y profesional (con tus estudiantes, padres de familia y colegas); así podrás conciliar ambos roles. Pregúntate si es real y posible responder a todas las demandas juntas. Establece prioridades de tal manera que puedas responder satisfactoriamente.
- Valora pequeños logros y avances por más mínimos que sean. Evita centrarte solo en lo que no puedes hacer.
- Acepta el llanto como un recurso importante para desahogarte.
- Ten tiempo de disfrute solo y en familia (juega en familia, lee un libro, dibuja, etc.).

## Nuestras emociones en la relación con los estudiantes: situaciones estresantes más recurrentes y cómo abordarlas

Emilio realiza seguimiento a sus estudiantes semanalmente. Al recibir su llamada, algunos estudiantes le cuentan que se sienten muy mal debido a que tienen familiares enfermos o que ya han fallecido debido a la covid-19 y eso les entristece. Otros manifiestan que no quieren hacer las actividades propuestas, no entienden los temas tratados y otros no están motivados, pues extrañan a sus amigos. Además, Emilio siente una frustración muy grande por aquellos jóvenes con los que no ha podido contactarse por falta de conectividad.

### ¿Cómo abordar situaciones como esta?

- Dosifica las actividades de aprendizaje que propones para tus estudiantes que presentan situaciones críticas. Lo más importante es promover su estabilidad emocional.
- Dales a tus estudiantes la oportunidad de sentirse escuchados frente a los temores o penas que puedan estar atravesando. Todas las emociones son importantes y está bien poder reconocer la angustia, la pena o el temor por un familiar enfermo o fallecido, o por la situación que atravesamos.
- Conversa con tus estudiantes **sobre la importancia del autocuidado** (ejercitarse físicamente, comer sano y saludable, dormir bien, entre otros) (MINSa, 2020).
  - Con aquellos estudiantes con los que no puedes contactarte, averigua si en algún momento de la semana alguien de la familia tendrá conectividad para poder brindarles asesoría y soporte en la medida de las posibilidades.



## Nuestras emociones en la relación con los padres de familia: situaciones estresantes más recurrentes y cómo abordarlas

Eusebio es profesor de una escuela primaria en la región Cusco. En las últimas semanas ha observado que disminuyó la cantidad de mensajes con evidencias que los padres le enviaban, debido a que, en las zonas donde viven, deben recargar el celular con saldo para poder enviar los mensajes, pero ahora están invirtiendo en la alimentación de la familia o en enviar evidencias de sus hijos de grados mayores. Toda esta situación le genera tristeza y angustia a Eusebio, porque no sabe qué reportará como parte de su trabajo. Además, ha empezado a sufrir pérdida de sueño y sobresaltos.

### ¿Cómo abordar situaciones como esta?

- Reflexiona y considera que no es mejor docente aquel que reúne la mayor cantidad de evidencias de sus estudiantes.
- Comprende la situación de cada familia. Espera y ten paciencia respecto a los envíos. Lo importante es mantener la comunicación con las familias.
- Motiva a los estudiantes y PP.FF. a que sigan realizando las actividades y apoyando la educación de sus hijos a pesar de aún no poder enviar las evidencias.
- Brinda indicaciones a las familias para que guarden las evidencias hasta tener la posibilidad de enviarlas, recordándoles que son productos importantes.



## Nuestras emociones en la relación con los pares y directivos: situaciones estresantes más recurrentes y cómo abordarlas

La docente María de la región Piura siente mucha presión y estrés debido a que constantemente recibe llamadas de la directora para solicitarle informes de las actividades que realiza de forma diaria. A veces prefiere no contestar porque tiene miedo de mostrarse alterada. Ella es ordenada en todo lo que hace; sin embargo, le cuesta organizar la información para enviarla y esto ocasiona que se retrase.

### ¿Cómo abordar situaciones como esta?

- Infórmate sobre la normativa vigente para así poder cumplir con los informes establecidos y otros acordados en tu IE.
- Conversa con tus coordinadores y/o director considerando la posibilidad de tomar en cuenta solo los informes solicitados por las normativas, para así no saturarte con tareas adicionales.
  - Elabora un cronograma de actividades para organizar tu trabajo de forma eficiente. Si fuera necesario, pide ayuda para aprender sobre el manejo de herramientas y organizadores digitales que facilitan el trabajo.
  - Mantén constante comunicación con el equipo directivo y colegas de tu IE. Explica de manera asertiva la situación particular en la que te encuentras.



# Datos importantes

## ¿Sabías que?

- La actual situación debido a la covid-19 está trayendo consigo reacciones emocionales, conductuales, cognitivas y físicas en las personas. Estas se consideran esperables, por lo que debemos tomar medidas de autocuidado (Minsa, 2020).
- Las emociones son reacciones orgánicas que se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. No son algo tangible ni estático; al contrario, están en continuo movimiento y son las que determinan nuestro estado anímico. Su presencia en nuestras vidas nos hacen más humanos, únicos e irrepetibles (Bisquerra, 2020<sup>a</sup>).
- Identificar lo que nos pasa por dentro, qué estamos sintiendo (miedo, ira, alegría y tristeza, entre otras emociones) y saber expresarnos, decir todo lo que sentimos por su nombre y describirlo, representa el primer paso de la gestión de nuestras emociones (Cuenca & O'Hara, 2006).
- Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. De la manera cómo interpretemos este acontecimiento depende el tipo de respuesta emocional. Por tal motivo, tener pensamientos objetivos y positivos acerca de lo que nos pasa, permite afrontar con tranquilidad y calma. (Bisquerra, 2009)



- 
- El estrés es un fenómeno emocional acompañado de cambios bioquímicos, fisiológicos, cognitivos y conductuales que se producen como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos de las personas para afrontarlas (Bisquerra, 2020b).
  - Un adecuado afrontamiento del estrés podría mantenerte motivado y orientado hacia el logro de tus metas, ya que estimula el desarrollo de nuevas estrategias e ideas que permitan responder a las situaciones presentadas. (Cuenca & O´Hara, 2006).
  - La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, crisis, etc.). Diversas investigaciones han aportado evidencias de que las personas con resiliencia, incluso en las situaciones más adversas, tienden a poseer ciertas habilidades emocionales básicas: sociabilidad, autoconfianza, optimismo, resistencia al fracaso y a la frustración, la habilidad de superar rápidamente los contratiempos y una “naturaleza fácil” (2020d).



- La salud mental es parte integral de la salud de la persona, por lo que las estrategias básicas como la alimentación saludable, el descanso y el ejercicio regular sirven como parte del autocuidado (Minedu, 2020, p. 17).

# Consejos prácticos .....

*“Recuerda que el estrés no viene de lo que sucede en tu vida. Viene de lo que piensas que está sucediendo en tu vida”.*

**Andrew J. Bernstein**

## Técnica de respiración para la relajación .....

**Propósito:**  
obtener una sensación de relajación sobre varias partes de nuestro cuerpo en general.

### Consideraciones para su ejecución:

- Inhala despacio por la nariz, llenando la parte baja del abdomen y el pecho mientras cuentas hasta 7; sentirás que tus pulmones se llenan de aire. Mantén el aire en el interior de tus pulmones por un aproximado de 7 segundos más.
- Exhala por la boca, lenta y suavemente, como para aliviarte y descansar, sintiendo la contracción del estómago por otros 7 segundos. Puedes repetirlo varias veces.
- Cuando realices el ejercicio, identifica si hay tensión en los músculos del cuerpo, en el rostro u otras partes, y relaja también esas partes.

Video donde podrás encontrar una referencia a esta práctica: “Empatía y asertividad”:

<https://aprendoencasa.pe/#/orientacion/docentes/gestion-de-emociones>

## Diario emocional .....

**Propósito:**  
Expresar lo que sientes a través del uso del cuaderno.

### Consideraciones para su ejecución:

- Haz una lista de aquellas situaciones que te hacen sentir más vulnerable, por ejemplo, “escuchar noticias del aumento de contagiados me produce temor”.
- Escribe sobre aquellas situaciones que te generan mayor tensión y estrés en el momento en que se producen. Esto ayuda a tomar conciencia de tus emociones que desbordan y aquellas que puedes o no manejar.
- Puedes anotar también situaciones que te generen emociones agradables. Recuerda que puedes usar diariamente este cuaderno, ya que te ayudará a tomar conciencia sobre tus emociones.

## Práctica de actividades saludables

**Propósito:** permite canalizar de manera gratificante las emociones que generan tensión, así como la práctica de estilos de vida saludables y la distracción de la mente ante situaciones de tensión, como parte de una rutina diaria.

## Identifica redes de soporte

**Propósito:** permite compartir y expresar tus emociones con otros ante situaciones de tensión.

### Consideraciones para su ejecución:

- Haz ejercicios físicos y practica estiramientos regularmente, al menos 30 minutos al día.
- Realiza con regularidad una actividad de tu preferencia: pintar, dibujar, leer, jugar, hacer recorridos virtuales, preparar un postre, entre otras.
- Disminuye el tiempo que dedicas a ver noticias en la televisión o escuchar aquellas que te generan ansiedad.
- Mantén tus rutinas habituales de sueño y consume alimentos saludables.

Página de la Municipalidad de San Borja para ejercitarte físicamente:

<https://m.facebook.com/MuniSBdeportes/>

Página del Ministerio de Cultura para hacer recorridos virtuales por museos del Perú:

<https://visitavirtual.cultura.pe/>

### Consideraciones:

- Identifica amigos o familiares que te brinden seguridad y confianza, a los que puedas acudir cuando requieras hacer catarsis o contar algo significativo e importante que te haya ocurrido (sean experiencias agradables u otras que te hayan producido malestar). Puedes hacer una llamada telefónica, videollamada o enviar mensajes.
- Identifica y suscríbete mediante redes sociales a grupos con quienes mantengas intereses comunes: pasatiempos, lecturas, deportes, creencias, etc.
- Participa de *streamings* o webinar donde se aborden temas de tu interés. Plantea preguntas en caso las tengas y sigue recomendaciones que consideres que pueden aportar favorablemente en tu vida.

# ¿Cuándo es necesario pedir ayuda profesional?

Si te sientes emocionalmente desbordado, que no puedes controlar tus emociones y que va en aumento tu malestar emocional y físico (falta de aire, agitación, dolores de cabeza, pensamientos negativos recurrentes, estados prolongados de tristeza o melancolía, irritabilidad, alteración del sueño y/o alimentación, entre otros).

Cuando tienes dificultad de relacionarte con los demás.

Aquí encontrarás algunos datos en donde podrás encontrar asesoría especializada.



**ATENCIÓN LÍNEA 100.** Para los casos de violencia sexual y/o doméstica. Puedes contactarlos las 24 horas del día, de lunes a domingo e inclusive los feriados, desde cualquier teléfono fijo, celular o público.



**LÍNEA 113 OPCIÓN 5.** Apoyo orientación psicológica del Ministerio de Salud

**LINEA119.** Para comunicarte con familiares y amigos lejanos vía mensaje de voz. Ministerio de Transportes y Comunicaciones.

Psicólogos Contigo. Sociedad Peruana de Psicoanálisis



<https://forms.gle/uyzXZ97Jb2KCgEaT6>

**Aló Psicotrec.** (01) 226-3867, opción 2



**Te sugerimos ingresar a la sección Gestión de Emociones ubicada en la plataforma Aprendo en casa.**

Para llegar a ella, ingresa a la plataforma Aprendo en casa, ubica “Encuentra orientaciones”, luego abre la opción “Docentes” y selecciona la sección “Gestión de emociones y ciudadanía activa”; allí encontrarás un conjunto de videos cortos con mensajes de ayuda.

**“La autocompasión... actitud amable hacia nosotros mismos” y “nuestro bienestar está en el bienestar del otro”:**

<https://aprendoencasa.pe/#/orientacion/docentes/gestion-de-emociones>

# Bibliografía

- Bisquerra, R. (2020a). El reto de hacer tangible lo inmaterial [artículo en un blog]. Recuperado de <http://www.bit.ly/3dV9Q16>
- Bisquerra, R. (2020a). Diccionario de emociones y fenómenos activos [artículo en un blog]. Recuperado de <http://www.bit.ly/3f7PzFv>
- Bisquerra, R. (2020b). Conciencia emocional [artículo en un blog]. Recuperado de <http://www.bit.ly/3dQ0i7g>
- BISQUERRA, R (2009) Psicopedagogía de las emociones. Booksmédicos.org <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>
- Bisquerra, R. (2020d). Resiliencia en tiempos de crisis [artículo en un blog]. Recuperado de <http://www.bit.ly/3hchQNe>
- Cuenca, R, O'Hara, J. (2006). El estrés en los maestros: percepción y realidad. Estudio de casos en Lima Metropolitana. Lima: Minedu; Dinfocad; ProEduca; GTZ.
- Ministerio de Educación del Perú (2020). Aprendo en casa (plataforma educativa). Recuperado de <https://www.bit.ly/2AmPRcR>
- Ministerio de Salud del Perú (2020). Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID -19. Lima: Autor.

