

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO (ADE)

ARTICULO DE OPINION

**DOCENTES**

**¿APRENDIENDO O**

**ENSEÑANDO A ESTAR**

**BIEN?**

QUE PRESENTA:

PROFRA.: ANANELI MARCOS ENCARNACIÓN

DOCENTES: ¿APRENDIENDO O ENSEÑANDO A ESTAR BIEN?

POR ANANELI MARCOS ENCARNACION

Los seres humanos desde nuestro inicio de vida nos enfrentamos a retos, retos que pueden llegar a ser tan fáciles como aprender a colorear o tan complicados como aprender a establecer vínculos emocionales con uno mismo; todo visto desde la perspectiva y capacidad de cada persona.

Precisamente ahora que tenemos grandes retos en el mundo y en la educación de manera particular (a causa del COVID -19) los actores educativos como: docentes, alumnos y padres de familia, hemos sufrido un aumento de vulnerabilidad respecto a nuestras emociones. Esas emociones que podíamos “controlar” con mayor facilidad, se han vuelto, gracias al distanciamiento social, más complicadas de regular, los lazos que teníamos con los otros comienzan a romperse y se forma una brecha, agrandando una desigualdad emocional; puesto que las habilidades emocionales engendran otras habilidades.

Para entender un poco más acerca del impacto socioemocional que ha provocado este confinamiento voluntario, en lo particular, me llevo a observar una conferencia virtual que puntualiza específicamente al Bienestar Socioafectivo como base para la Formación cívica y ética.

Antes de que se declarara la pandemia, la mayoría de las personas podíamos definir como Bienestar a un cumulo de cosas, estados o condiciones de vida que satisfacían nuestras necesidades primarias, secundarias y hasta terciarias en el mejor de los casos; sin embargo, pocos le dábamos la importancia debida a los estados emocionales que nos permitían acceder a esas necesidades. Es decir sabíamos que éramos felices, estábamos tristes, teníamos coraje, o sentíamos miedo, pero no sabíamos cómo manejar esa felicidad, esa tristeza, ese coraje o ese miedo. Y no sabíamos cómo manejarlas o reconocerlas porque es un trabajo desde adentro, para luego exteriorizarlas y después volver a interiorizar, llevando en todo este proceso la detección de emociones, enfrentar la vulnerabilidad que tenemos, evitar situaciones de riesgo y saberlas comunicar.

Las familias completas viven en contextos que se les complica o facilita las condiciones de bienestar, pero todo parte de una formación de comportamientos y de valores, de cómo desde pequeños la misma familia tiende a forjar un camino de oportunidades para crear en sus miembros el sentido de manejar correctamente sus emociones, a pesar de que sean emociones aflitivas sacar lo bueno de ellas; de otra

manera cuando en la familia no se reconoce la parte emocional esta parte pasa a segundo plano en la vida de cada miembro; con esto se complica la manera de ejercer voluntad propia y por supuesto de tomar decisiones asertivas.

Por lo anterior es primordial que la familia sea una generadora de afecto, porque este será el motor de cada integrante, la manera en la que manejen sus relaciones interpersonales, laborales, escolares y sociales brindara un bienestar completo siendo ciudadanos íntegros, que actúan guiados por valores, se autoconocen y por ende autorregulan sus decisiones.

Aunado a la familia se encuentran las condiciones de los alumnos, hemos registrado durante esta pandemia que los alumnos en sus hogares han perdido la noción de sus habilidades socioafectivas, en un principio se pensó que estar en casa representaría una oportunidad para trabajar en compañía de la familia; se facilitaría el trabajo porque algunas actividades diarias se cancelarían temporalmente, dando tiempo de trabajar en horarios ajustables y cómodos; en muchos casos esto es palpable, pero en otros no tanto.

Con esta manera de aprender y convivir cierta parte de pequeños perdieron o cambiaron reglas altamente respetadas, como el saludo, horarios, la manera de hablar, etc., y la culpa no es de los pequeños, ni de las circunstancias, simplemente es de la formación afectiva que han tenido desde bebés y que ha salido a flote en esta pandemia porque es ahora cuando se reconoce el amor propio que se tiene, lo que hace definir su carácter, su personalidad y por supuesto su manera de afrontar los problemas.

Para subsanar las lagunas afectivas en los alumnos es sumamente importante que ellos conozcan las emociones y sepan cómo funcionan, lo que pueden hacer con esas emociones y como las pueden expresar sin lastimar a otros; parte de esto es la resiliencia.

Por otro lado, los docentes somos una de las partes de la población más trastocada por la situación mundial de salud que se vive desde el ciclo escolar 2019-2020 y que retumba en el ciclo escolar 2020-2021. Es por ello que parte de la responsabilidad intrínseca que los docentes tenemos hacia nuestros educandos, proporcionamos en la medida de lo posible un ambiente de tranquilidad, responsabilidad, seguridad y confianza, que los mantenga con la esperanza de sobrevivir de la mejor manera a esta inesperada realidad.

Como docentes también sufrimos cambios bruscos de enseñar, de compartir, de preguntar y de aprender, a pesar de tener una licenciatura, maestría, doctorado o cualquier otro nivel de estudio, hemos sido presas de verdaderas encrucijadas por mantener un

equilibrio de nuestras habilidades socioafectivas; mucho se ha hablado de mantener un estado afectivo positivo en los estudiantes, en los padres y en toda su familia, pero quizá se ha minimizado el impacto que esta pandemia ha provocado en los docentes. Y parte de este duro caminar es que los docentes tenemos que sobreponernos a todo; a pérdidas familiares, sociales, financieras, de trabajo, incluso físicas y no hablar de las afectivas.

Todo este cambio del que hemos sido parte, nos lleva a aprender de nuevo; aprender que para que nuestros alumnos estén bien, nosotros debemos reflejar lo mismo; para pedir a las familias apoyo educativo hacia sus hijos, nosotros debemos dar apertura de tiempo a nuestros propios hijos; es decir; nutrir las dimensiones de nuestra persona (material, físico, social, profesional y emocional) para tener un bienestar socioafectivo idóneo.

Pero ¿Que valores nos acercan al Bienestar? Y en estos tiempos los docentes ¿enseñamos o aprendemos el bienestar socioafectivo?

La tarea primordial e individual que todos tenemos, es hacer un ordenamiento de los valores que nos acercan o nos alejan del bienestar; si un valor es aquello que le damos importancia entonces pensemos o identifiquemos que es lo que nos importa. Los valores se vuelven relevantes cuando se vuelven un guía, una brújula personal y eso requiere un trabajo, como conectamos con los demás, el camino para transformar nuestro bienestar implica una visión y una brújula que encamine no que desvíe; en ocasiones darle preponderancia a unos valores más que otros hacen que nuestra brújula ande mal.

Actuar a la altura de nuestros valores requiere de muchas acciones; es desarrollar conductas y habilidades, regular las emociones que nos ayudan y en este aspecto es importante recalcar que una vez identificadas debemos bajarle la intensidad, duración y frecuencia; por otra parte identificar las que si nos ayudan y a esas aumentar la frecuencia, intensidad y frecuencia. Es importante controlar las respuestas agresivas para nosotros y para los demás, porque lo que vemos es lo que atendemos, es decir si veo agresividad atiando solo la agresividad. Todo lo anterior es una manera de regular las emociones, de atenderlas para después exponerlas, todas tienen una duración, son un episodio, por lo cual no debemos reprimirlas.

La educación socioemocional está integrada en los trayectos formativos; por el simple hecho de ser entes pensantes tenemos un bagaje de componentes que nos hacen actuar diferente ante todos, por eso es tan complicada la labor de los docentes al trabajar

la regulación de emociones desde casa, debido a la situación de salud somos presa fácil de sobreactuar nuestras emociones o de evadirlas.

En este caminar los docentes hemos tomado dos roles: el de aprender y enseñar, no podemos dar lo que no tenemos, por lo cual para enfrentar el gran reto que tenemos nos estamos dando el tiempo y espacio para cultivar el bienestar socioafectivo, desarrollar las competencias socioemocionales, vincularlas y así actuar a la altura de nuestros valores; compartirlas con nuestros círculos cercanos y avanzar en esa educación.

El fin es que podamos desarrollar las habilidades socioemocionales que nos permitan enfrentar los retos de la pandemia, del aislamiento, del cambio de costumbres, de la manera de aprender, etc., haciéndonos personas resilientes ante cualquier ola que nos quiera arrastrar. Han sido muchos cambios y en poco tiempo, pero somos fuertes y con ayuda de padres, tutores, docentes y las personas de nuestro alrededor enfrentaremos un reto más en la historia de nuestras vidas. Juntos continuemos aprendiendo y enseñando a estar bien; si aprendemos a estar bien lo demás lo estará.

#### BIBLIOGRAFÍA.

Conferencia: Bienestar Socioafectivo: Base de la Formación Cívica y Ética. SEDUC.  
EDOMEX