

**Experiencia personal,  
pedagógica y profesional  
sobre el Curso:  
Estrategias de atención a  
la salud emocional en el  
ámbito escolar.**

**Autor: Profr. Héctor García Rodríguez.**

**Supervisión Escolar J 191.**

Febrero 26 de 2021.

## PRESENTACIÓN

Tradicionalmente se ha considerado que el desarrollo de las habilidades socioemocionales es una cuestión que atañe más a la familia y en menor proporción en el ámbito escolar. Sin embargo, las circunstancias actuales y las consecuencias que se han derivado de la pandemia del coronavirus, ha permitido que cobren suma importancia en la salud emocional de las personas.

Como parte del Programa de Desarrollo de Aprendizaje Significativo, que promueve la Secretaría de Educación Pública, del 26 de enero al 26 de febrero de 2021, tuve la oportunidad de participar de manera virtual el Curso: Estrategias de atención a la salud emocional en el ámbito escolar, a partir del cual se pretende fortalecer el desarrollo de habilidades para mejorar nuestro desempeño y enfrentar las situaciones ocasionadas por el periodo de contingencia.

En ese orden de ideas, el presente documento constituye un relato que pretende darle sentido práctico al curso en referencia desde el ejercicio de la labor educativa, personal y pedagógico, a partir de los contenidos abordados. Se trata, pues, de vivir nuestra formación continua, de manera plena y emocional.

## EXPERIENCIA...

Derivado de la pandemia del coronavirus, la educación a distancia continúa significando un reto para todos los integrantes de la comunidad educativa: autoridades, directivos, docentes, padres de familia y alumnos. En ese sentido, el trabajo realizado hasta el momento y los efectos del confinamiento (inestabilidad social y económica, aislamiento social, sobrecarga de actividades y el temor a enfermarse), ha propiciado que muchos de estos actores experimenten diversos niveles de estrés.

Identificar los síntomas de alerta ocasionados por el estrés, requiere que las personas tengan un profundo conocimiento de sí mismas para detectarlos, pues en muchas ocasiones se les asocia como situaciones que ocurren de manera cotidiana. Por ejemplo, la alteración del sueño o el dolor de cabeza, en ocasiones se vinculan a una condición de no haber dormido bien, de que se tuvo un día complicado en el trabajo o de que hubo demasiada contaminación. Esta situación forma parte de mi experiencia.

En la medida que nos conocemos a nosotros mismos desde lo físico, lo mental y lo emocional, podremos atender cualquier cambio producido por el estrés y, en consecuencia, atenderlo de manera oportuna y tener un mejor rendimiento en las relaciones interpersonales, familiares y sociales. Además, nuestro rendimiento laboral se incrementará y nos dará mayor seguridad y confianza en las formas de pensar, actuar y de ser.

Atender los niveles de estrés desde cualquier forma de ejercicio físico representa una alternativa para mitigarlo. Realizar ejercicio me ha permitido mejorar mi estado de ánimo, me tranquiliza y me hace sentir relajado. Además de permitirme controlar mi peso corporal.

De las propuestas del curso retomé tres ejercicios isométricos: uno para relajar cervicales y hombros, otro de relajación muscular progresiva y uno más de respiración. Después de realizar los dos primeros, pude experimentar una sensación de calma, de descanso y de buen humor. Además de sentir como se relajaron los músculos trabajados. El ejercicio de respiración me permitió experimentar una sensación de calma y relajación. En las reuniones virtuales que como supervisión escolar hemos tenido con directoras, he dirigido este tipo de ejercicios en dos ocasiones. Los resultados muestran una mayor disposición para el desarrollo de las sesiones y, en voz de las docentes, se vive un ambiente de calma, seguridad y confianza.

Pero no solo los ejercicios de relajación muscular y de respiración ayudan a mitigar el estrés, también existen las actividades recreativas. A título personal, cuando la jornada de trabajo resulta de gran actividad, opto por leer alguna novela, un periódico o una revista, aproximadamente 25 minutos antes de dormir, lo cual me relaja en gran escala.

Debo considerar que los contenidos abordados en el curso de *Estrategias de atención a la salud emocional en el ámbito escolar*, a través del Programa Desarrollo de Aprendizaje Significativo, me han permitido fortalecer mis habilidades socioemocionales en la definición y logro de mis metas personales. Bajo este referente, también he podido determinar la importancia de ser empático con las personas que forman parte de mi entorno laboral, familiar y social, pues al conocer su condición emocional, podré brindar el apoyo pertinente y, al mismo tiempo, ampliar mis expectativas sobre la vida.

Con base en lo anterior, es importante plantearse metas que den forma a mi proyecto de vida, por lo que en el ámbito personal deseo gozar de salud física y mental, para bienestar propio y de las personas que me rodean. En mi vida profesional aspiro a seguir fortaleciendo mis conocimientos, habilidades, actitudes y valores, mediante procesos de capacitación y actualización docente, con la finalidad de consolidarme como un verdadero líder educativo, que contribuya al logro de una educación de excelencia.

En el ámbito familiar deseo centrar mi atención en consolidar una comunicación efectiva con todos y cada uno de los integrantes de mi familia y apoyar sus proyectos personales. En la parte emocional quiero darle continuidad a la tarea de evitar, en la medida de lo posible, situaciones de estrés, mediante la activación física, ejercicios de respiración y la lectura de diferentes portadores de texto.

Con relación al manejo de mis habilidades socioemocionales, considero que manifiesto, dependiendo de la situación, una pequeña porción de las siguientes: autoconocimiento, autorregulación, empatía y colaboración, pues al tener una idea clara de todo lo que implican, no puedo garantizar que tengo un control y manejo de todas y cada una de ellas.

Por ejemplo, puedo decir que soy empático cuando escucho a las personas y muestro comprensión por sus problemas, pero requiero apoyarlas más emocionalmente, prestándoles la ayuda necesaria. También pienso que tengo el control de mis pensamientos, de mis comportamientos y de mis emociones (autorregulación), pero hay situaciones en las que me cuesta trabajo controlar mis emociones, lo que provoca que las decisiones que tomo no siempre sean las más adecuadas. En este orden de ideas, también asumo que me conozco a mí mismo y que tengo conciencia de lo que puedo lograr y hacer, sin dejar de lado mis limitaciones. A pesar de ello, me cuesta trabajo aceptar y reconocer lo que ocurre en mi interior. Sin embargo, me considero una persona colaborativa, pues me agrada apoyar las decisiones de otras personas y ayudarlas en lo que requieran, cuando se trata de un bienestar común.

En referencia a lo anterior, creo que es de suma importancia que los docentes desarrollen no solo en este periodo de contingencia, sino en todo momento, sus habilidades socioemocionales, pues a través de ellas podrán identificar, entender y regular sus propias emociones con mayor precisión y lograr sus metas desde una visión personal y social. Al respecto, también es necesario que desde un enfoque pedagógico, los maestros tengan un profundo conocimiento y comprensión del área socioemocional, para que verdaderamente apoyen a sus alumnos desde lo cognitivo y lo emocional, en la construcción de su identidad.

De esta manera, el desarrollo personal y social de los niños requiere del compromiso y responsabilidad del docente para identificarse como sujeto y como parte del entorno social del cual forma parte. Esto implica que pueda ejercer el control de sus emociones y sentimientos para la toma de decisiones pertinentes; propiciar que las prácticas pedagógicas se sustenten en las características cognitivas, físicas y emocionales de los alumnos; que los canales de comunicación que establezca sean efectivos y se fortalezcan en el respeto y la empatía y, por último, realizar las acciones que le competen, a efecto de contribuir al logro de una educación de excelencia, con el apoyo de padres de familia y autoridades educativas.

Bajo esta consideración, resalta la importancia de poseer una buena autoestima. Es decir, una excelente actitud positiva de sí mismo. En mi caso, creo tener una alta autoestima que me permite aceptarme tal cual soy y que influye en mi forma de pensar, sentir y actuar. Me acepto tal cual soy. Me gusta cada parte de mi cuerpo. No deseo modificar mi aspecto físico. Es así que en el aspecto emocional me considero optimista, aceptado y poderoso, lo cual me brinda seguridad y confianza para desempeñarme en todos los ámbitos de mi vida. En lo social, considero que tengo buenas relaciones con las personas cercanas a mí. Siempre me manejo en el respeto hacia las personas. Confío en mis capacidades para mantener una convivencia sana, apostándole al diálogo para solucionar conflictos. De esta manera, pienso que la autoestima permite la aceptación total de lo que representan las personas y es el impulso para modificar, cambiar y mejorar como sujetos, al tiempo que involucramos a otras personas.

Fortalecer la autoestima en el nivel de preescolar, requiere diseñar actividades que permitan a los niños compartir sus intereses personales, describirse a sí mismos, que reconozcan sus emociones, que compartan sus necesidades con otros, que aprendan a esperar su turno, dejarles tareas para que las realicen de manera independiente y verificar cuidar que las terminen y jugar con ellos conforme a sus intereses.

Durante este periodo de confinamiento los momentos de tensión también han generado momentos de tensión al interior de la familia y en el ambiente laboral. A pesar de que los conflictos son parte de la vida cotidiana, para muchas personas representan desafíos a la hora de enfrentarlos y de intentar resolverlos.

En ese sentido, mi respuesta ante un conflicto ha sido siempre escuchar la opinión de las personas implicadas. Luego es analizar las causas que provocaron la situación conflictiva, para tener claro el nivel de responsabilidad que tiene cada una de las personas involucradas. Después solicito a los implicados posibles alternativas de solución, para elegir la más pertinente para su ejecución y solución. Por lo general, atiendo los conflictos de manera inmediata. Esta acción la pongo en práctica en mi familia y en mi centro laboral, con el fin de fortalecer una convivencia sana y armónica.

En correspondencia con lo anterior, es de suma trascendencia promover y vivir en una cultura de paz, desde la función que desempeñamos. Esto requiere poner en práctica una serie de valores, y capacidades que permitan la resolución de conflictos de manera pacífica y evitar cualquier tipo de violencia. Entre los principales valores están el respeto, la empatía, la responsabilidad y la justicia. Las habilidades indispensables son el diálogo, la cooperación y la comunicación.

Desde una visión pedagógica, es indispensable que los docentes motivemos el aprendizaje de los alumnos al proporcionarles los medios para que cambien su forma de pensar, de sentir y de hacer. Es decir, requerimos presentarles actividades que les sorprendan, que despierten su curiosidad y deseo por saber más. Actividades que les permitan trabajar en colaboración, escuchar a los demás, respetar los intereses ajenos, a dialogar y a involucrarlos en temas de interés social. Motivar a los alumnos implica apoyarlos en lo que les gusta hacer y en sus elecciones, a pesar de los resultados que se puedan obtener. Esto, sin duda, permitirá evitar conflictos y establecer soluciones prontas de manera satisfactoria.

El bienestar físico, emocional y cognitivo necesita de un cambio de mentalidad. Requiere creer en sí mismo, como punto de partida. Cambiar implica pensar de manera positiva acerca de lo que creemos de nosotros mismos. Es animarnos y animar a intentar algo nuevo sin importar lo que piensen otras personas y sin el temor de equivocarse, pues se aprende de los errores.

Aunado a lo anterior, el autoconocimiento cobra especial relevancia, pues al constituirse como una habilidad socioemocional trascendental para la vida de las personas, provoca el conocimiento de sí mismas y su desarrollo personal y social, así como el bienestar emocional. El autoconocimiento permite pensar acerca de uno mismo, descubrir nuevas cualidades y confiar en las capacidades propias.

El autoconocimiento es fundamental para ejercer un control sobre nuestras emociones y comportamientos, mitigar el estrés, afrontar conflictos de manera pertinente, interactuar y convivir con familiares, compañeros de trabajo y personas de nuestro entorno social.

Conocerse a sí mismo también implica cuidar de sí mismo, lo cual abarca realizar acciones de cuidado de la salud física, emocional y psicológica. Necesitamos hacer ejercicio de manera regular, alimentarnos de forma sana, fortalecer los hábitos de higiene personal para evitar enfermedades, observar y tocar nuestro cuerpo para identificar cualquier anomalía o cambio, evitar situaciones de riesgo y cuidar nuestro espacio físico. Al realizar estas acciones, también estaremos en la posibilidad de proteger nuestras emociones y sentimientos.

Con base en el conocimiento que tengo de mi propia persona, creo que todas las actividades propuestas en el curso pueden ayudarme a reducir el estrés y a controlar mis emociones y sentimientos, Sin embargo, por la dinámica de trabajo en la que me desenvuelvo, considero que los ejercicios de respiración, de relajación muscular y la activación física, me ayudan a mantener una vida saludable.

En la medida que identifiquemos nuestras fortalezas y desarrollemos nuestras habilidades socioemocionales, tendremos la oportunidad de fungir como líderes desde la función profesional que desempeñamos. En ese sentido, el autoconocimiento que tenga una persona de sí misma, le permitirá saberse capaz de ejercer cualquier tipo de liderazgo de manera asertiva.

En el ámbito de la educación, un líder educativo debe desarrollar una serie de habilidades que le permitan persuadir a las personas para impulsar cambios de mejora. Para ello, debe poseer una serie de características que le permitan establecer acciones de mejora en el ámbito de su competencia: dominio curricular de planes y programas, desarrollo de habilidades comunicativas, empatía, actitud de cambio e innovación, capacidad de convencimiento, que inspire confianza y seguridad, toma de decisiones pertinentes, analítico, crítico, asertivo, democrático y evaluador de resultados, entre otras.

El liderazgo que demanda el ejercicio de mi función (Asesor metodológico), se manifiesta en la labor de asesoría y acompañamiento que realizó con directores escolares y docentes frente a grupo. Al orientar, sugerir y proponer acciones para la mejora en los procesos de planeación, evaluación e intervención pedagógica, se determina mi nivel de liderazgo y expresión de mis habilidades socioemocionales.

Aún cuando me agrada realizar todas las actividades propias de mi función, es importante estar motivado para tener un mejor desempeño. Algo que me anima a desarrollar mis actividades es la satisfacción de saber que contribuyo de manera mínima, a mejorar el servicio educativo. Esta acción la sustento en la necesidad, en la autorrealización y en el deseo de adaptarme a los cambios, fortaleciendo mi proceso de autoaprendizaje y de formación continua.

La conducción del curso de ***Estrategias de atención a la salud emocional en el ámbito escolar***, me ha permitido conocer a otros colegas, intercambiar saberes, escuchar opiniones opuestas a mi manera de pensar, corroborar conocimientos, reflexionar sobre mi práctica educativa, establecer correspondencia entre los contenidos abordados con las experiencias propias, valorar mi desempeño durante el desarrollo del curso y cuestionar mi actuar desde lo emocional, lo cognitivo y lo físico.

## BIBLIOGRAFÍA

Martínez, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. Pulso (26). Pp. 9.21. España.

De la Peña, Manuel. (2020). Técnicas para afrontar el estrés. 27/11/20202, de instituto europeo Sitio web: <https://institutoeuropeo.es/tecnicas-para-afrontar-el-estres>

Rodríguez, E. M. (21 de junio de 2019). La mente es maravillosa. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-para-mejorar-la-salud-emocional/>

García, J. (03 de diciembre de 2020). Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/autocontrol-consejos>

Luna, C. (29 de noviembre de 2018). Obtenido de <https://amadag.com/que-son-las-habilidades-socioemocionales/>

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairos.

Martha Davis, Matthew Mckay. (2008). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. ,