



AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA
ASISTENCIA TÉCNICA
SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA

*Educación
Socioemocional*





La pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas. Muchos de nosotros nos enfrentamos a retos que pueden ser estresantes, abrumadores y provocar emociones fuertes en adultos y adolescentes. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero pueden hacernos sentir aislados y aumentar el estrés y la ansiedad. Aprender a sobrellevar el estrés de manera sana permitirá que usted, sus seres queridos y las personas con las que está en contacto desarrollen una mayor resiliencia.

El estrés puede provocar lo siguiente:

- ❖ Sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración

- ❖ Cambios en el apetito, los niveles de energía, deseos e intereses
- ❖ Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- ❖ Dificultad para dormir o pesadillas
- ❖ Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullido
- ❖ Agravamiento de problemas de salud crónicos
- ❖ Agravamiento de problemas de salud mental
- ❖ Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante la pandemia del COVID-19. Las siguientes son formas de ayudarte, ayudar a otras personas y a manejar el estrés.

El bienestar socioemocional de los estudiantes es importante, pero ¿y el de los docentes?

En tiempos de pandemia, el desafío de impartir clases a distancia genera múltiples emociones en los docentes. Planificar actividades de aprendizaje, subirlas a una plataforma virtual, evaluar a los estudiantes, mantener el contacto con los padres de familia a través de Whatsapp o correo electrónico, mientras, en muchos casos se ocupan de las tareas del hogar, sin duda es una gran prueba.

Si a esto se suma el cuidado de hijos pequeños que requieren de ayuda para realizar sus propias actividades de aprendizaje, vivir en una zona en cuarentena prolongada sin contar con espacios de recreación al aire libre o bien tener que permanecer solo por mucho tiempo, la exigencia es mayor. Otro factor que puede estar tensionando tus emociones es el temor o rabia ante la misma pandemia, por ejemplo, frente al aumento de personas contagiadas y a la propagación del virus en tu región; la pérdida del trabajo de un familiar cercano; o la enfermedad de un ser querido.

No saben cuándo volverán los niños a las escuelas y cuáles serán los protocolos que tendrán que implementar, tampoco cuando se acabará la cuarentena; en algunos casos miembros de sus familias han perdido el trabajo o se han contagiado. Entonces, es totalmente esperado experimentar a nivel emocional ansiedad, angustia o miedo. Estas son respuestas naturales frente a escenarios amenazantes y poco predecibles"

CONSEJOS PARA RECUPERAR EL BIENESTAR

Los siguientes consejos pueden ayudarte a evitar el círculo vicioso del estrés y recuperar el bienestar emocional y laboral.

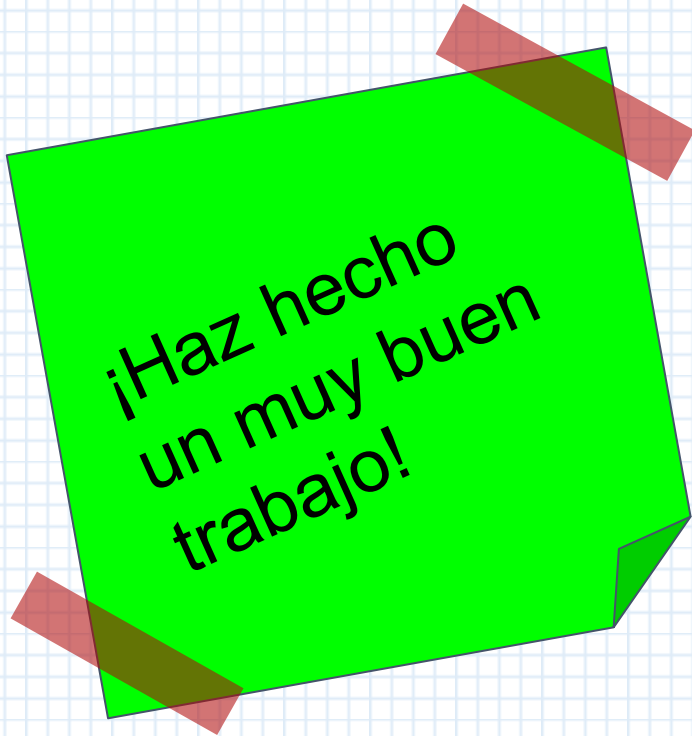
- Es importante focalizarte en el "aquí y ahora", no en lo que podría venir, ya que eso desestabiliza tu equilibrio psíquico, físico y emocional. En este sentido, es importante que comiences a trabajar la apertura al cambio. Ya que esto evitará que te inunde la frustración y los sentimientos de inseguridad.
- Trabaja tus habilidades comunicativas. Una buena comunicación es esencial para transmitir los mensajes adecuados a los alumnos, familias o compañeros, a través de palabras y también a través de gestos, posturas y todo lo que implica la comunicación no verbal.

Comunicarse correctamente previene el estrés y minimiza sus efectos. Trabajar la asertividad puede ser una excelente herramienta para lograrlo.

- Céntrate en aquello que te gusta hacer. Las emociones y sensaciones positivas nos ayudan a sentirnos mejor y, aunque en ocasiones los problemas nos agobien, hay que buscar siempre un espacio para la diversión y la felicidad de las pequeñas cosas. Recuerda todas las satisfacciones de la docencia que a veces se te olvidan: esos alumnos que te enseñaron tanto, las clases que te apasionó dar, esa actividad que resultó un éxito, la gratitud de aquellos padres, aquel trabajo preparado con tanta ilusión con tus compañeros, Además, los expertos recomiendan hacer una lista de actividades concretas con las que disfrutas, tanto las relacionadas con la preparación o el desarrollo de las clases como las que realizas en tu tiempo libre. Y, después, aconsejan que trates de hacer al menos una de ellas cada día.

- Establece metas. El día a día a veces no deja ver el presente y el futuro en perspectiva, pero es importante que encuentres tiempo para definir tus objetivos a medio y largo plazo. No se trata solo de que anotes lo que quieres hacer en clase la siguiente semana o la parte del temario que tratarás en los próximos dos meses, sino también los grandes objetivos que quieres conseguir con tus alumnos, la meta hacia la que quieres que se dirija tu trayectoria laboral, tu idea de hacia dónde quieres que discurra tu vida o cómo te ves dentro de cinco años. Planificar te ayudará a controlar tu trabajo y tu propia vida y evitar en la medida de lo posible la sobrecarga y el agobio.
- Afronta los problemas. Analiza lo que te preocupa, las personas o situaciones con las que tienes problemas, los retos concretos que te generan estrés o sufrimiento y decide cómo puedes solucionar cada uno de ellos: rechazarlo, aceptarlo o cambiarlo. Una vez establecida la estrategia, comprométete con ella y, si no estás contento con algo actúa en consecuencia para desarrollar tu resiliencia.

- Te invitamos a que no sólo te enfoques en lo negativo y los problemas que ya se han planteado que trajo consigo la educación a distancia, si no en todos los retos que al principio de ella pensaste que no podrías resolver.



Padres

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis. Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

- Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos.
- No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones. Si se siente superado por la situación, hable con un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.
- Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables. Busque una fuente creíble, en la que pueda confiar.

- Limite su nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación que les generen malestar.
- Recorra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote.

ALUMNO

¿Cómo sobrellevar el estrés?

El brote de la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19) ha causado mucha ansiedad e incertidumbre para todos, Los adolescentes están interesados en saber tres cosas básicas:

¿Estoy a salvo?

¿Están ustedes, las personas que cuidan de mí, a salvo?

¿Cómo esta situación afectará mi vida diaria?

Te invitamos a seguir estos consejos:

Tómate descansos y deja de mirar, leer o escuchar las noticias. Esto incluye redes sociales. Está bien estar informado, pero escuchar noticias sobre la pandemia de manera constante puede ser angustiante. Considera limitar ver noticias solo un par de veces al día y desconéctate de las pantallas de teléfono, televisión y computadoras por un tiempo.

Cuida tu cuerpo.

- Haz respiraciones profundas y ejercicios de estiramiento.
- Trata de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas.
- Haz ejercicio regularmente.
- Duerme bien.
- Vacúnate contra el COVID-19 cuando la vacuna esté disponible.

Busca un tiempo para relajarte.

- Trata de hacer otras actividades que disfrutes.

Comunícate con otras personas.

- Habla con una persona de tu confianza acerca de tus inquietudes y de cómo te sientes.

Ayudar a los demás a sobrellevar el estrés.

Cuidarse puede prepararlo mejor para poder cuidar a otras personas. En tiempos de distanciamiento social, es particularmente importante mantenerse conectado con sus amigos y familiares. Ayudar a otras personas a sobrellevar el estrés a través de llamadas telefónicas o videollamadas puede ayudarlo y ayudar a sus seres queridos a sentirse menos solos y aislados.

Para saber más consulta los siguientes videos:

PAHO TV. (2020). 6 consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19. Recuperado el 1 de mayo de 2021. En Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A>

Hablemos de Lupus. (2020). Recomendaciones para sobrellevar "Quedarme en Casa" durante la pandemia. Recuperado el 1 de mayo de 2021. En : <https://www.youtube.com/watch?v=l5N6cvkFvGY>



DIRECTORIO

Dirección General de Educación Secundaria Técnica
Ernesto Gutiérrez Garcés

Subdirección de Escuelas Secundarias Técnicas
Gabriel Dionisio Téllez

Subdirección de Planeación
Rubén González García

Subdirección Académica
Carlos Chimal Fuentes

Departamento de planes y Programas de
Asignaturas Académicas
Angélica Diana Zamudio Sandoval

Elaboró:
Subdirección Académica

