

INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

VOLVER A LA ESCUELA EN TIEMPOS DE COVID-19

PARTICIPANTE:



AtentaMente
cambio yo, cambia todo

STRESS TOOLBOOX

Herramientas para trabajar con el estrés

© AtentaMente Consultores A.C, Febrero 2020.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.

ÍNDICE

Habilidades socioemocionales para tiempos difíciles.....	4
El mundo de las emociones y cómo trabajar con ellas	8
Entrenar la atención y aprender a calmarnos	14
Implementar con los niños y jóvenes	19
Relaciones saludables y siguientes pasos.....	22

SESIÓN

1

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA TIEMPOS DIFÍCILES

ACTIVIDAD 1. Enseñar en tiempos de COVID-19

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los retos y dificultades que enfrentas en tu labor educativa en tiempos de COVID-19?

2. ¿Cómo te hacen sentir estos retos y dificultades?

3. ¿Qué sería para ti regresar a clases de una manera más saludable aún en medio de esta crisis?

Comparte tus respuestas con un compañero.

ACTIVIDAD 2. Trabajar con algunas causas del estrés y malestar emocional

1. En la primera columna de la siguiente tabla describe una situación que te genere estrés. Puede ser de tu vida personal o de tu vida laboral.
 - a. Reflexiona sobre cómo te sientes, qué piensas y cómo actúas en esas situaciones y descríbelo en la segunda columna de la tabla.
 - b. Piensa en alguna persona que pudo haber vivido la misma situación de manera más saludable (con menos angustia y estrés) y describe en la tercera columna cómo se habría sentido, que habría pensado y cómo se podría haber comportado.

Ejemplos:

Situación	¿Cómo me siento, qué pienso y cómo actúo?	¿Cómo se sentiría, qué pensaría y cómo actuaría alguien con mayor calma?
Me toma varias horas preparar una clase virtual de 20 minutos.	Me siento estresada, frustrada y ofendida, me entristece que hago todo este esfuerzo y no se reconoce.	Siente inquietud al percatarse que a muchos padres les hace falta conocimiento sobre cómo son las clases en línea.
Dando la clase, escucho a un padre de familia decir ¿Sólo veinte minutos?	Me siento muy molesta y algo deprimida.	Piensa que actúan así no por ser malas personas sino por desconocer el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque tienen muchas preocupaciones adicionales y no saben necesariamente cómo lidiar con la situación ni los aprendizajes de sus hijos.
¡Esa maestra no está haciendo su trabajo!	Pienso que los papás no entienden lo que implica educar, que en vez de ayudar perjudican. Que los niños igual no van a aprender mucho y que no tiene sentido seguir esforzándome tanto.	Antes de responder se da un tiempo para calmarse. Piensa en cómo puede ayudar a los padres a entender mejor la situación y saber cómo trabajar en equipo a favor de los niños. Contacta a sus colegas para rebotar ideas y buscar una mejor solución.
	Acabo la clase bruscamente. Le escribo un mensaje a mi directora diciendo que ya no quiero dar clase a ese grupo mientras esté ese papá, que cambie al niño.	
	Regaño a mi hijo, me encierro en el cuarto.	Organiza una junta con las madres y padres de familia para escuchar sus inquietudes, ofrecerles información sobre la estructura de las clases en línea y proveer estrategias para apoyar a sus hijos.

Situación	¿Cómo me siento, qué pienso y cómo actúo?	¿Cómo se sentiría, qué pensaría y cómo actuaría mi colega?
	Me siento: Pienso: Actúo:	Se siente: Piensa: Actúa:

2. Con base en la tabla anterior, ¿por qué al vivir una misma situación una persona puede experimentar estrés y la otra no?

3. Lo que es una fuente de estrés para alguien, ¿necesariamente lo es para todos los demás? ¿Por qué?

Comparte tus respuestas con tus compañeros.



AUTOCONOCIMIENTO: RECUPERAR LA DIRECCIÓN

Reflexiona acerca de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que más anhelas en la vida? ¿Qué es lo que más valoras? ¿Qué es lo más importante para ti?
2. ¿Qué cualidades te gustaría desarrollar en ti? ¿Qué aspectos de ti mismo quisieras cambiar?
3. ¿Qué te gustaría ofrecer a otros y al mundo? ¿cuál es tu propósito como educador?
4. ¿Cómo podrías aprovechar la situación actual para alinear las acciones y decisiones que tomes hoy para que te ayuden a acercarte a eso que anhelas, a ser la persona que quieras ser y a dar lo que te gustaría a otros y al mundo?

SESIÓN

2

EL MUNDO DE LAS EMOCIONES Y CÓMO TRABAJAR CON ELLAS

ACTIVIDAD 1. El papel de las emociones en la vida y la educación

1. ¿Qué papel han jugado en tus relaciones personales y laborales?

2. ¿Qué tan importantes son las emociones en el aprendizaje de los estudiantes y en tu desempeño docente?

3. ¿Qué papel han tenido tus emociones en cómo vives y enfrentas la crisis de Covid?

4. ¿Qué tanto conoces tus emociones?

5. Muchas personas piensan que no pueden modificar sus emociones. ¿qué opinas tú?, se pueden modificar o no?

ACTIVIDAD 2. Conocer un episodio emocional

1. Piensa en algún episodio emocional de enojo, miedo, alegría o tristeza que hayas tenido en la última semana. Toma algo relativamente sencillo y no un evento que haya sido muy complicado para ti. Pudiera ser algo como un susto, una irritación o una decepción menor.

Tráelo a tu memoria como un observador objetivo, con curiosidad. No estamos juzgando.

2. ¿Puedes identificar cómo comenzó, qué sentiste y pensaste y cómo actuaste?

Episodio emocional	El ejemplo de Lola	Tu ejemplo
ANTES DEL EPISODIO	Lola es maestra. Ha estado muy agobiada por todos los retos de la pandemia, no ha dormido bien. Es viernes, son las 4 de la tarde y no ha comido. Acaba de terminar su semana de clases virtuales. Está por sentarse a comer cuando le llama su hermana. Deben decidir qué hacer y no están de acuerdo.	
DISPARADOR	La hermana le cuelga el teléfono.	
EXPERIENCIA	Lola se sorprende e inmediatamente se indigna. Le palpita el corazón, se pone tensa de la mandíbula, tiene ganas de aventar el teléfono, piensa: "Pero ¿qué le pasa?! Está loca."	

Episodio emocional	El ejemplo de Lola	Tu ejemplo
CONDUCTA	Le manda inmediatamente un mensaje de texto diciendo ¿Qué te pasa? Su marido le sugiere que se calme y le contesta groseramente que no se meta.	
DESPUES DEL EPISODIO	Se da cuenta de su reactividad. Queda tensa, le molesta tener que hacer tareas simples que debe hacer en ese momento. Esta irascible. Horas después se siente acongojada por lo que pasó.	

ACTIVIDAD 3. Para seleccionar o modificar la situación: identificar botones.

1. Identifica la emoción que más problemas te ha causado últimamente y nómbrala.
2. ¿Puedes identificar qué la dispara? Intenta identificar con claridad qué “aprieta el botón” que desencadena en ti esa emoción. Escribe un ejemplo de tu vida personal y uno de tu vida laboral.

Ejemplo:

Tema	Emoción que no te está ayudando en tu vida personal	Emoción que no te está ayudando en tu vida laboral	Emoción que te ayuda
IDENTIFICA UNA EMOCIÓN	Angustia	Indignación	Alegría
IDENTIFICA TUS DISPARADORES MÁS COMUNES	Ver las noticias sobre el Covid mientras desayuno.	Que alguien cuestione o critique mi trabajo como educador.	Voltear a ver el jardín y las flores.

Tema	Emoción que no te está ayudando en tu vida personal	Emoción que no te está ayudando en tu vida laboral	Emoción que te ayuda
IDENTIFICA UNA EMOCIÓN			
IDENTIFICA TUS DISPARADORES MÁS COMUNES			

- Pregúntate: ¿puedo evitar esta situación? Si sí puedes evitarla, ¿cómo lo harías?
- Si no puedes evitar esta situación, ¿qué podrías hacer para modificarla?

EMOCIÓN	Angustia	Indignación
IDENTIFICA TUS DISPARADORES MÁS COMUNES	Ver las noticias sobre el Covid mientras desayuno.	Que alguien cuestione o critique mi trabajo como educador.
¿PUEDO EVITAR LA SITUACIÓN? ¿CÓMO?	• Sí • Ya no voy a ver las noticias en la mañana	• No • Es parte de mi trabajo
SI NO PUEDES EVITARLA, ¿CÓMO PODRÍAS MODIFICARLA O DISMINUIR SUS EFECTOS?	• Voy a ponerme mis audífonos con música o lavar los trastes cuando mi suegra escucha las noticias y pedirle que baje el volumen.	• Voy a pedirle a mi supervisora que me de la retroalimentación en privado y me aseguraré de ir descansada y bien comida.

EMOCIÓN		
IDENTIFICA TUS DISPARADORES MÁS COMUNES		
¿PUEDO EVITAR LA SITUACIÓN? ¿CÓMO?		
SI NO PUEDES EVITARLA, ¿CÓMO PODRÍAS MODIFICARLA O DISMINUIR SUS EFECTOS?		

ACTIVIDAD 4. Evitar las consecuencias negativas de las emociones: PARAR

Tema	Ejemplo de una emoción que no me ayuda, las consecuencias que tiene y cómo parar.	Tu emoción y sus consecuencias
EMOCIÓN QUE NO ME AYUDA.	IRRITACIÓN	
QUÉ TIENDO A HACER CUANDO ESA EMOCIÓN ESTÁ PRESENTE.	Me molesta cualquier cosa que hace mi marido. Tiendo a señalar faltas y traer situaciones conflictivas de antes al presente diciendo "tu siempre o tu nunca".	

CONSECUENCIAS COMUNES DE ESTAS ACCIONES.	• Cualquier interacción menor se torna problemática y puede llevar a un pleito.	
¿QUÉ ME PUEDE AYUDAR A PARAR?	• Cuando esté irritada, voy a practicar PARAR antes de entrar al espacio donde está mi marido y voy a evitar comentar sobre lo que está haciendo o cómo hace las cosas.	

SESIÓN

3

ENTRENAR LA ATENCIÓN Y APRENDER A CALMARNOS

ACTIVIDAD 1. Desventajas de una atención en desbalance

1. Recuerda alguna ocasión en que sintieras inquietud, agitación o desasosiego; momentos donde perdiste la calma o la paciencia. ¿Qué consecuencias tuvo la falta de calma para ti y para las personas a tu alrededor?

2. ¿Puedes identificar algún problema que te haya causado la distracción o la falta de concentración? Da un ejemplo.

3. Recuerda alguna ocasión en que estuvieras enganchado con un pensamiento o tren de pensamientos. Por ejemplo, cuando no puedes dejar de pensar en algo que te preocupa y eso no te deja dormir, o no puedes soltar una crítica. ¿Cómo te hizo sentir, qué efecto tuvo?

Habla y escucha atenta

Escucha atenta



1. *Atención a la persona que está hablando:* se refiere a no distraernos, a realmente intentar mantener nuestra atención en la persona que está hablando y lo que nos desea comunicar.
2. *Observar nuestras tendencias a:*
 - a. *Interrumpir:* Sin darnos cuenta no dejamos hablar a la otra persona; en realidad no le mostramos interés o valor a lo que dice y hablamos antes de que el otro acabe de comunicarnos sus ideas.
 - b. *Juzgar:* Se refiere a tener opiniones sobre lo que está diciendo el otro, por ejemplo: “lo que está diciendo es una tontería”, “yo me la pasé mejor”, “lo que yo tengo que decir es más interesante”, “qué aburrido”, sin respetar sus opiniones, anteponiendo lo que nosotros creemos que es lo correcto o lo mejor.
 - c. *Planear lo que vas a decir:* Se refiere a pensar y planear lo que queremos decir sin atender a lo que la otra persona está diciendo.

Habla atenta



1. *Desde nuestra experiencia:* En ocasiones hablamos de lo que a otros les pasó, lo que nos han contado o hemos escuchado. Generalmente lo que decimos en una conversación es más enriquecedor si lo hacemos desde nuestra propia experiencia y nuestras propias opiniones.
2. *Breve y conciso:* Cuando hablemos debemos ir directamente a la idea principal y no dar vueltas innecesarias.
3. *Sobre el tema:* Intentemos no desviarnos del tema del que estamos hablando sólo por distracción.

Amable: Mostrar respeto por la persona que nos está escuchando. Evitar decir groserías o frases que puedan ser agresivas.

ACTIVIDAD 2. Un plan para aplicar lo aprendido

1. Elige una situación que te genere estrés, angustie o preocupe. Puede ser que ya estés preocupado por algo o a lo mejor prevés que se avecina una situación que te puede preocupar en el futuro cercano. Llena la tabla correspondiente pensando en cómo quieres trabajar con la situación.
2. Comparte con un compañero

Situación	Estoy angustiada todo el día por tensiones laborales que tengo con Paco, un colega del trabajo. Tenemos que llegar a acuerdos y su forma de expresarse me irrita mucho. Cada vez que tenemos reuniones estoy reactiva y pierdo la paciencia rápido. En la noche no puedo dormir pensando en los conflictos que han surgido y no sé cómo resolver.
Herramienta y cómo la aplico:	Practicar la Atención al respirar en la mañana, 3 minutos al levantarme, y en la noche antes de dormir, en la cama. PARAR a lo largo del día, cuando sienta ansiedad, para romper la inercia de dejarme llevar por la emoción y los pensamientos que me trae. PARAR y atender al respirar antes de las reuniones con esta persona. Durante las reuniones, practicar escucha y habla atenta. Hacer el ejercicio de MODIFICAR LA SITUACIÓN para tener un plan para las juntas virtuales que tengo con ese colega. Por ejemplo, apagar la cámara si las expresiones de Paco me sacan de balance y no me permiten escucharlo. Pedirle consejo a Geli sobre cómo cree que podría arreglar estas tensiones con mi colega.
Posibles obstáculos	Ponerme a hacer otras cosas en cuanto me levanto y olvidar hacer el ejercicio. Olvidarme de practicar ya que me quedé dormida y quedarme atrapada en mis pensamientos. Entrar a la reunión con Paco muy apurada y no PARAR antes de empezar. No darme el tiempo para hacer el plan para modificar la situación. No hacer la cita con Geli.
Plan de acción	Cambiar el sonido de mi alarma y sentarme en la cama a hacer el ejercicio, antes de hacer otra cosa. Tener a la mano mi teléfono en la noche, en modo avión, y usar el App de AtentaMente para la práctica guiada. Usar las pausas conscientes de la App de Atentamente para practicar al menos dos veces al día y formar el hábito de PARAR. Poner un Post-it en la pantalla de mi computadora que diga "Para, respira y escucha ... ¡no te enojés, no te sirve de nada! Agendar ahora mismo tiempo para hacer mi ejercicio de Modificar la situación y la llamada con Geli. Usar Escucha y habla atenta siempre que esté con mi colega.

Situación	
Herramienta y cómo la aplico: - Atención al respirar - PARAR - Escucha y habla atentas	
Posibles obstáculos	
Plan de acción	

4 IMPLEMENTAR CON LOS NIÑOS Y JÓVENES

ACTIVIDAD 1. ¿Cómo me hice bueno en algo?

1. Piensa en alguna habilidad que hayas desarrollado y en la que te consideres bueno. Por ejemplo, si aprendiste un idioma, o a tocar un instrumento. Si eres bueno para bailar o si sientes que eres un docente experto o buen profesionalista, ¿cómo llegaste a ser muy bueno en esto?

2. ¿Cómo comenzaste ese camino, qué hiciste y qué haces para seguir siendo experto en ello?

ACTIVIDAD 2. Visión socioemocional: un aula o una escuela en donde todos queremos estar

1. En un aula o escuela en la que sí quisieras estar:
 - a. ¿Cómo te gustaría sentirte?

- b. ¿Cómo te gustaría que fueran las relaciones?

c. ¿Cómo te gustaría que se solucionaran los conflictos?

2. ¿Qué crees que dirían tus alumnos, cómo se quisieran sentir ellos?

ACTIVIDAD 3. ¿Qué hago yo para promover u obstaculizar un clima positivo en el aula o en la escuela?

1. Señala en la siguiente tabla la frecuencia con que llevas a cabo las acciones que en ella se indican.

En el último mes, con que frecuencia:	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre
Fomenté relaciones positivas y de respeto				
Fomenté el entusiasmo de mis estudiantes por su aprendizaje				
Fui sensible a responder preguntas, inquietudes y necesidades				
Brindé a cada uno apoyo según habilidades académicas y emocionales				
Valoré los puntos de vista de los estudiantes				

En el último mes, con que frecuencia:	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre
Les di oportunidades para que tomaran decisiones				
Fomenté el respeto entre puntos de vista diferentes				
Intervine proactivamente cuando observo comportamientos inadecuados y los reoriento				
Comuniqué a los estudiantes las expectativas específicas sobre su comportamiento y las refuerzo para cumplirlas				

ACTIVIDAD 4. Pasos para promover un clima positivo en el aula o en la escuela

1. Identifica algo que estás haciendo que fomenta un clima positivo en el aula o en la escuela y regocíjate por ello. Piensa cómo puedes fortalecerlo más, escribe acciones específicas a realizar.

2. Identifica un área de oportunidad que hayas notado. Alégrate de haberla identificado y genera un compromiso interno de hacer acciones concretas (algo pequeño que seguro puedes hacer) para promover un clima de aula o escolar más saludable. Escribe las acciones que te gustaría llevar a cabo.

SESIÓN

5

RELACIONES SALUDABLES Y SIGUIENTES PASOS

ACTIVIDAD 1. Practicar escucha y habla atentas

1. ¿Con quién podrías practicar escucha y habla atenta hoy o mañana?

2. ¿Cómo aplicarías escucha y habla atentas con tus estudiantes y colegas? Piensa en un ejemplo concreto.

Comparte tu respuesta con tus compañeros

ACTIVIDAD 2. La gratitud y bienestar

1. Describe cinco acciones que otras personas hagan o hayan hecho que te benefician directa o indirectamente en estos momentos (personal o laboral). Piensa en acciones que de alguna manera hayan aligerado tu trabajo o hayan hecho tu vida un poco más cómoda o sencilla. También puedes incluir acciones que si no se llevaran a cabo dificultarían tu trabajo o tu vida, como mantener el espacio limpio, darte acceso a información o materiales, etcétera.

2. Reflexiona por un momento en cada una de esas acciones como si fueran “regalos”, en vez de dar por sentado tales acciones.
 - a. Piensa y describe qué hubiera pasado si esas personas no hubieran realizado esas acciones, y todos los problemas o dificultades que se ahorraron gracias a ellas.

3. Describe cómo te sientes después de esta reflexión.

4. ¿Cómo crees que la gratitud nos ayuda a estar mejor, fortalecer las relaciones y a transitar esta situación de manera sana?

ACTIVIDAD 3. ¿Con qué herramientas contamos?

1. Realiza una lista de las herramientas que has aprendido en el taller.

2. Clasifica las herramientas de acuerdo a las HSE, es decir, si son de Autoconocimiento, Autorregulación o Relacionales. Utiliza el siguiente ejemplo como guía.

Autoconocimiento	Autorregulación
Relaciones	

ACTIVIDAD 4. Tu contrato socioemocional

- ¿Qué acciones concretas realizarás para generar esas emociones y relaciones?
 - Establece compromisos realistas, claros y específicos para ponerlos en práctica.
 - Enfócate en cambios pequeños que puedas llevar a cabo de manera consistente.
 - Menciona al menos dos herramientas que aprendiste en el taller y que podrían serte útiles; especifica cuándo las usarías.

Ejemplo

Acciones para lograr las emociones y relaciones:

- Me quiero sentir: Tranquila y confiada
- Quiero relaciones: respetuosas y empáticas

Me comprometo a:

- Dormir lo suficiente para sentirme descansada y dar mis clases más tranquila.

Dos herramientas que me pueden ayudar:

- Antes de dormir voy a practicar Atender el respirar por tres minutos.
- Al despertar, por lo menos tres veces a la semana, haré la práctica de PARAR para apreciar.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. ¿Qué acciones puedes llevar a cabo para prevenir y manejar dos conflictos específicos detectados?

- Piensa en un conflicto que quieras resolver.
- Menciona al menos dos herramientas que aprendiste en el taller y que podrían serte útiles para lidiar con esos conflictos en particular.

Ejemplo

Conflicto: dificultad para ponernos de acuerdo en priorizar necesidades a atender en el bimestre.

Acciones: quiero resolver los conflictos.

- Con diálogo
- Sin buscar tener la razón
- Reconociendo las necesidades de ambas partes, llegar a algo conveniente para todos.

Me comprometo a:

- Estar más receptivo a las propuestas de mis colegas.

Dos herramientas que me pueden ayudar:

- Practicaré el Escucha y habla atentas con mis colegas.
- En junta con mis colegas, cuando observe mi deseo de interrumpirlos para dar mi opinión, aplicaré PARAR y respirar tres veces.
