



De las charlas desde el confinamiento hasta el programa de cuidado de la salud mental: Trabajando la Educación emocional en nuestros estudiantes normalistas

Mtra. Paloma Dolores Ortiz Alarcón, Mtra. Mónica Hernández Olivos, Mtra. Mayra Rojano Ballesteros

“Escuela Normal Preescolar “Francisca Madera Martínez”

Correo electrónico: monicahernandezo@enpfmm.edu.mx
mayrarojanob@enpfmm.edu.mx paloma_ortiz@enpfmm.edu.mx

Eje temático: La Educación Emocional como recurso para la Prevención y Contención de las Violencias de Género en Educación Superior.

Resumen

Desde el año 2019 a través de la Coordinación de Psicopedagogía de la Escuela Normal Preescolar “Francisca Madera Martínez”, se empezó a construir un plan de trabajo que reuniera un programa de actividades permanentes con el objetivo de cuidar la salud emocional de nuestros estudiantes, al ser mujeres la mayor parte de nuestra población escolar, nos fue necesario implementar las acciones necesarias para trabajar con ellas temas relacionados al cuidado de la salud mental como forma de empoderarse ante los diferentes sucesos que acontecían en su vida cotidiana.

En el año 2020, ante el inminente confinamiento iniciado en el mes de marzo, diseñamos un ciclo de webinars denominado “Charlas desde el confinamiento”, el cual tenía como objetivo el poder llegar a los hogares de nuestros estudiantes así como del público en general, temáticas que pudieran abordar ciertos temas a nivel emocional para hacer más llevadero dicho confinamiento.

Lo anterior, debido a que cada familia vivió situaciones específicas en su confinamiento y de acuerdo con su propia realidad (conformación de las familias, tipos de cuidadores, estilos de crianza, formas de convivencia, situación económica, situación escolar y académica de los cuidadores, acceso a tecnología e internet), por ende las manifestaciones conductuales o emocionales fueron diversas, lo que generó diversas demandas tanto físicas, de acceso y conectividad, psicológicas y/o emocionales, que generaron diferentes alteraciones psicológicas, emocionales y conductuales, no

sólo en nuestros docentes y estudiantes sino en sus familias o las personas cercanas que les rodeaban.

Al analizar las diferentes prácticas educativas que se vivían durante este confinamiento pudimos Percatarnos que de repente las familias tuvieron la necesidad de aprender de nueva cuenta a convivir entre los miembros de la misma y cuál sería la sorpresa que habíamos olvidado como convivir los unos con los otros. Lo anterior, tuvo como consecuencia el que se empezaran a desarrollar conductas conflictivas entre los miembros de la familia, lo que al final generaba patrones de agresividad o violencia tanto física como emocional entre ellos.

Brooks et al. (2020), refiere que, desde la psicología, se sabe que el encierro prolongado en el hogar genera riesgos importantes para la salud y bienestar de niños, niñas, adolescentes y adultos. Estudios han reportado que es común que en periodos de aislamiento se muestran elevados niveles de estrés, ansiedad, confusión y rabia. Asimismo, de acuerdo con Brazendale et al. (2017), se ha observado disminución de la actividad física en comparación a cuando asisten al colegio o al trabajo, aumento del tiempo de exposición a distintas pantallas (celular, computadora, televisión) así, como problemas para dormir (no poder dormir, dormirse muy tarde o dormir en exceso).

Como puede apreciarse, el confinamiento podría generar emociones y comportamientos negativos en nuestros estudiantes, al igual que en sus familias, producto de la crisis vivida y del encierro. También, las investigaciones más recientes en este tema muestran que era de suma importancia el prestar atención a aquellos adolescentes que presentaban conductas sobre-adaptativas, como estar más calmado que, de costumbre, y más dispuestos a obedecer y realizar tareas que antes, porque podrían esconder la presencia de síntomas depresivos o ansiosos. Por otra parte, cuando en el hogar no estaba acostumbrado a que fueran los adultos quienes coordinarán y supervisarán las actividades escolares, ya sea por falta de tiempo o conocimientos, las dificultades se incrementaron, lo que a la larga generan problemáticas aún más complejas.

Razón por la cual el objetivo de cada uno de estos Webinars, era llegar al mayor número de estudiantes, docentes y público en general; para abordar diferentes temáticas en torno a depresión, ansiedad, manejo de conflictos en la persona; que sirviera para que a través de las mismas, se minimizará el impacto psicológico del confinamiento y se convirtiera en una herramienta para frenar los efectos nocivos respecto a la salud mental de nuestros estudiantes y sus familias ocasionados por el confinamiento por la pandemia de COVID-19 en México.

Por lo anterior, las temáticas fueron enfocadas específicamente a clarificar el maltrato psicológico, resiliencia y autocontrol, manejo de emociones, depresión, ansiedad, entre otros. Como resultado final de este Ciclo de Webinars podemos mencionar que se llevó a cabo el CICLO COMPLETO DE WEBINARS “CHARLAS DESDE EL CONFINAMIENTO”, que incluyeron 6 pláticas con diferentes temáticas; utilizando la plataforma ZOOM, la transmisión de las mismas a través de FACEBOOK LIVE (en tiempo real), con más de 10 mil reproducciones en todo el CICLO. Pero consideramos que el principal logro de esta actividad fue el poder determinar que es de suma importancia seguir trabajando en el cuidado de la salud emocional de nuestros estudiantes.

Es por ello que desde ese momento nuestra Coordinación cada semestre diseña diferentes actividades de apoyo emocional para poder acompañar a nuestras estudiantes y a sus familias, ya que es evidente que en muchas ocasiones si nuestros estudiantes no están bien, es porque el sistema familiar tampoco lo está.

Estamos conscientes que es importante trabajar la educación socioemocional en las aulas, no sólo a través de los planes de estudio sino en aquellas actividades complementarias que establecen las escuelas en sus cronogramas anuales.

El regresarle a nuestros alumnos, su calidad de persona, nos permite verlos no sólo como meros receptores de contenidos, en donde la función del docente va más allá de ser un reproductor de contenidos, sino que un docente emocionalmente inteligente tendrá la posibilidad de entender el contexto del alumno y de lo que le rodea, lo que le permitirá generar condiciones en donde el alumno se sienta seguro para poder manifestar el cómo se siente y lo que necesita como persona en ese momento.

Al trabajar temas de educación emocional tanto con estudiantes, tutores y docentes ha permitido regresarle la individualidad a nuestros estudiantes. El convertirnos en docentes comprometidos por construir entornos sanos, en donde los alumnos se sientan cómodos y en lugares seguros.

El proyecto *“Charlas desde el confinamiento”* se convirtió en la punta de lanza de un trabajo dedicado a conocer y reconocer emociones no sólo en nuestros estudiantes sino en nuestros docentes y tutores. Hemos tenido la oportunidad de diseñar Grupos de Apoyo como fue el *“Grupo de Apoyo Covid-19”* en donde participaron 20 estudiantes víctimas de violencia física durante el confinamiento, Nuestro principal interés fue el acompañamiento y la escucha activa y que pudieran reconocerse como sobrevivientes valiosas, pero que sobre todo que no estaban solas, ante los sucesos que les acontecieron. Este grupo permitió desarrollar redes de apoyo entre ellas, que al final del día sirvieron para acompañarse las unas a las otras. Por otro lado, nuestro otro Grupo de apoyo fue el denominado *“Construyendo nuestras redes de apoyo”*, el cual tuvo como objetivo principal el reconocernos como apoyo hacia los demás, en donde a mi me pueden apoyar, pero yo también puedo hacerlo. Explicando a nuestras participantes que no estamos solas y que el abusador o abusadora lo que busca es hacerte sentir aislada y sola con el objetivo de poder seguir sometiendo.

Tratamos en todo momento de deconstruir la idea de que las mujeres no nos apoyamos y que incluso nos enfrentamos. Generando empatía, resiliencia y la posibilidad de ver al otro como acompañante de vida. De estos dos grupos de apoyo, salieron los *Grupos de terapia narrativa* como el que se denominó *¿Cómo identificar lo que siento?*, en donde a través de sesiones semanales, las estudiantes a través de la escritura narrativa podían ir reconociendo aquellos sucesos de su vida que generaron heridas de la infancia.

En este grupo de terapia narrativa pudimos escuchar relatos de nuestras participantes que en verdad nos estremecieron e incluso si es válido decirlo *“nos hicieron perder la fe”*, porque son tantas cosas las que han pasado o vivido nuestros estudiantes, que por más que hacemos, a veces no podemos cambiar su realidad o bien creemos que nuestro apoyo es mínimo. Honestamente estas

actividades también nos han servido para aprender, para reconstruirnos y poder entender que nuestro trabajo no sólo le sirve a los otros sino a nosotras mismas, reflexionando que lo que hacemos es importante. Quizá no podamos cambiar al mundo, pero podemos cambiar el mundo de alguna persona. Si a través de nuestro trabajo podemos apoyar intentando hacer algo, si desde nuestra Escuela y la Coordinación no las empoderamos, no las escuchamos o no hacemos que los otros las escuchen, muy probablemente sus estados de tristeza serían más grandes.

Estamos conscientes que el acceso al cuidado de la salud mental es complicado ya sea por factores económicos, por estigmas personales o de las familias o bien por pena, pero la forma en cómo pudimos llegar a más personas fue a través de las Charlas vía Google meet, razón por la cual cada semestre llevamos a cabo una charla al mes por las tardes. Los temas han sido variados pero podemos mencionar temas como: **Impacto del COVID-19 en el autoconcepto personal, Recuperándome de la ruptura amorosa, Mitos del amor romántico; Impacto de los Estilos parentales en el desarrollo de la personalidad emocional, Los efectos de la violencia en mis relaciones, Manejo del Estrés y la Ansiedad, Emociones ¿Ni buenas ni malas y qué hago con ¿ellas?, Normalicemos el hablar de depresión, Necesidades actuales de la familia y la pareja. Asimismo surgieron temas para la realización de Talleres presenciales con alumnas como fueron Control Emocional del Enojo y Control Emocional de la Tristeza.** Pero también tuvimos la oportunidad de empezar a concientizar a nuestros tutores institucionales sobre la salud emocional de sus alumnos tutorados, diseñando semestralmente Talleres para tutores que les apoyaran en su labor como primer respondiente a las necesidades personales de sus alumnos tutorados. Entre los talleres que se han tenido la oportunidad de implementar se encuentran los de **“Primeros auxilios psicológicos en nuestros tutorados?, ¿Cómo identificar a mi alumno desertor?** El genograma para conocer el contexto de mi alumno tutorado I y II.

A pesar de ser nivel superior consideramos de suma importancia vincular a las familias con sus hijos, ya que muchas de las problemáticas que nuestros estudiantes refieren tienen su origen en las familias y las condiciones que se viven dentro de ellas. Este trabajo lo asumimos como un reto, ya que pretendemos a través de nuestro actuar evitar el “juicio hacia el otro”, no podemos juzgar a nuestros alumnos o a sus familias, pero sí podemos apoyar. Buscando los elementos necesarios para hacer **“consciente lo inconsciente”**, para tratar de reparar vínculos o bien fortalecerlos o nutrirlos. Es por ello que, a partir de este semestre iniciaremos con talleres para padres, esta nueva propuesta tiene como objetivo el poder hacer consciente a los padres de la importancia de su papel en la vida de sus hijos y quitar esa idea de que “porque ya están grandes”, sus hijos no los necesitan.

Nuestra primera propuesta de trabajo con los padres se denomina “Mi familia y yo” y será realizada en el próximo mes de junio. Para la coordinación es de suma importancia trabajar los vínculos, porque cuando te vinculas creces y puedes ser feliz.

A pesar de las actividades que se implementan al interior de la Escuela Normal, con el objetivo de promover la salud mental y la educación emocional en nuestros estudiantes, reconocemos la importancia de la prevención antes de la implementación de actividades para corregir. Es por ello que desde hace dos años implementamos una actividad con los aspirantes de nuevo ingreso

denominada “Viviendo el normalismo”, la cual tiene como objetivo identificar factores de riesgo familiares y/o emocionales de nuestros alumnos de nuevo ingreso. Se realizan actividades de integración así como se utiliza la técnica del IKIGAI, para conocer sus expectativas no sólo académicas sino como personas. Cerramos esta Jornada, con la construcción de un Genograma Familiar de cada uno de nuestros alumnos, con el objetivo de conocer a sus familias, sus dinámicas, las relaciones que se desarrollan al interior de cada familia y de esa manera poder identificar factores de riesgo de manera individual y prepararnos para trabajar de manera colegiada tanto los docentes, tutores y la Coordinación de Psicopedagogía.

Finalmente hemos de comentar que el trabajo ha sido arduo, estamos conscientes que como formadores de formadores debemos estar atentos a la salud emocional de los futuros docentes de educación preescolar, pero estamos aún más conscientes de que debemos apoyar a nuestros estudiantes a desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional. Que hablar de emociones va más de allá de simplemente poder “reconocer” si estamos felices, enojados o tristes; que tengo que reconocermelo como una persona valiosa con una historia personal que en muchas de las ocasiones no ha sido la más favorable, pero que mi pasado no define mi futuro y mucho menos es una sentencia de vida.

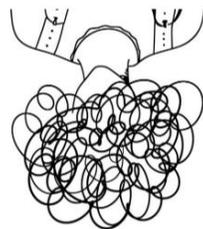
Que detrás de una persona enojada o iracunda hay una persona con mucha tristeza, que al final todos somos personas heridas, pero que debemos aprender a trabajar en nosotros mismos, porque nuestra historia personal la construimos nosotros como escritores de nuestro libro personal, llamado vida. Y que el darle el poder de nuestras emociones a los otros, es entregarle todo lo que somos.

Actualmente necesitamos personas más humanas, más conscientes de que necesitamos de los otros, pero que debemos poner límites a situaciones de abuso en nuestra vida. Que debemos reencontrarnos con nosotros mismos y trabajar de manera consciente en nuestro bienestar personal, a eso es lo que llamamos conciencia emocional, el que cada uno de nuestros estudiantes desarrollen estas habilidades personales y sociales que les permitan generar procesos de resiliencia y evitar o salir de ciclos de violencia emocional, física, psicológica, patrimonial o económica que las limitan en su pleno desarrollo humano, lo que a la larga les genere estados de insatisfacción que les impida ser felices.

Son importantes los procesos de aprendizaje, los procesos de formación, las evaluaciones, las prácticas, las tareas o simplemente buscar ser un buen estudiante, un buen hijo o hija, una buena amiga o amigo, una buena pareja; pero si para serlo necesitas olvidar quien eres o dejar de lado tus intereses, anhelos, sueños o metas; pero si en el camino te tienes que olvidar de ti; entonces el precio de buscar satisfacer las necesidades de los otros es o será muy alto.

Si trabajamos educación emocional en nuestros estudiantes ellos tendrán las herramientas necesarias para elegir conscientemente y no desde sus carencias.

Evidencias



Charla

Manejo del Estrés y la Ansiedad

13 de marzo 2024 | 16:30 hrs | Google Meet
Mtra Mónica Hernández Olivares | Mtra Paloma D. Ortiz Alarcón

Referencias

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G.J. (2020).

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 395, 910-920, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Pate, R., Turner-McGrievy, G., Kaczynski, A., Chandler, J., Bohnert, A., & von Hippel, P. (2017).

Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. Int J Behav Nutr Phys Act, 14, 1-14.

<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>