



neyün
EDUCACIÓN EN ARMONÍA

7 recomendaciones para una vuelta a clases que proteja la **salud mental** de estudiantes y docentes.

Neyün 2021

www.neyun.org  [neyunchile](https://www.instagram.com/neyunchile)  [neyun.org](https://www.facebook.com/neyun.org)



Muchas emociones, sensaciones y pensamientos pueden estar surgiendo con la vuelta a clases. Por lo mismo, queremos compartir con las comunidades escolares siete consejos prácticos, desde la visión del Mindfulness y la Neurociencia, para ayudarles a volver con menos ansiedad y mayor presencia. Esperamos que les sean de mucha utilidad.

1 Las rutinas dan seguridad en un escenario de incertidumbre

La incertidumbre y el no tener una rutina clara son la pareja perfecta para generar ansiedad. Por otro lado, generalmente lo que es incierto no está bajo nuestro control. Sin embargo, sí está en nuestras manos integrar espacios estables en el día a día, que nos ayuden a tener una mayor sensación de control sobre actividades cotidianas. Esto puede ser de gran ayuda para sentir seguridad y constancia en la vida a pesar del escenario actual.

Intenta: Junto a tus estudiantes, acuerden una “Lista de autocuidado” en la que se comprometen individual y grupalmente a esforzarse en cumplirla y tenerla presente.

Algunas ideas para esta lista podrían ser:

- Levantarse todos los días a la misma hora.
- Tener una rutina de actividad física.
- Respetar el momento del almuerzo.
- Realizar y dar periodicidad a alguna actividad que les guste.
- Regalarse un momento para parar. Esto es algo sencillo, pero muy importante. Podemos experimentarlo simplemente al sentir nuestro cuerpo y relajándolo por un par de minutos, una o varias veces al día. Para esto puedes inhalar y exhalar. Sintiendo cómo se expande tu pecho con la respiración y cómo se desinfla.

2 ¡Claro que aprendimos! Valoremos el aprendizaje no académico

Las situaciones desafiantes y cambiantes, que nos enfrentan a nuevas experiencias y desafíos -como lo fue este año de pandemia- nos llevan a que florezcan nuevas habilidades que todos(as) compartimos: como la resiliencia y autonomía. ¿Cómo podemos guiar a nuestros(as) niños, niñas y jóvenes para que hagan conscientes, valoren y atesoren estos nuevos aprendizajes?



Intenta: Puedes intencionar momentos para detenerse y rescatar el aprendizaje que sí ocurrió durante el año, poniendo un foco especial en la resiliencia y la autonomía. Para esto, es útil buscar a nivel personal, qué aprendizajes tuviste durante el 2020 en autonomía y resiliencia, para luego compartirlos con tus estudiantes.

Luego puedes invitarlos(as) a ellos(as) a que realicen el mismo ejercicio. Se les puede pedir que se tomen un momento para parar, respirando profundamente y recordar ¿en qué momento fui autónomo(a)? Es decir, ¿qué aprendí a hacer solo(a)? Puedes también preguntar, ¿qué momento difícil superé? Ir haciendo una lista en la pizarra con las respuestas puede ser una gran ayuda.

Una buena forma de cerrar puede ser preguntando: ¿cómo me siento ahora viendo otros aprendizajes de este año desafiante?

De esta manera, podremos entregar una perspectiva más amplia, que les ayudará a valorar todos aquellos aspectos que no están catalogados como aprendizajes, pero que sin lugar a dudas sí lo son, promoviendo la resignificación de la experiencia en pandemia.

3 Toda experiencia es importante: validemos cómo nos sentimos

La neurociencia ya lo ha demostrado: todos y todas experimentamos las emociones de diversas formas, con distintas intensidades, variedades y respuestas, pero ojo, ninguna de ellas es mejor que otra. Por eso, en esta vuelta a clases es necesario tener esto en cuenta, ya que cada estudiante y docente llegará y sentirá el nuevo año a partir de la propia experiencia y proceso emocional, ¡y está perfecto que así sea!

Compartimos un principio clave desde la neurociencia afectiva o emocional: El sólo hecho de prestar atención a lo que estamos sintiendo, es una de las maneras más efectivas y saludables para entregarnos contención socioemocional.

Intenta: Generar momentos seguros y cálidos en los que se converse y reflexione sobre cómo se están sintiendo.

Al igual que en el consejo anterior, puede ser muy beneficioso que primero te des el tiempo para compartir tu experiencia personal. De esta forma se crea un ambiente horizontal en el que todos y todas pueden abrirse al espacio y sentirse seguros(as) y no juzgados(as).



Una forma concreta de trabajarlo con tus estudiantes, es realizando “mapas corporales”: les puedes invitar a que dibujen el contorno de su cuerpo en papel kraft u hoja en blanco y que se tomen un momento para sentir su cuerpo. Luego pueden pintar con diferentes colores las zonas físicas donde creen que sienten sus emociones.

Las respuestas van a ser diversas, lo importante es que se acojan y se valoren todas, porque cada experiencia de los(as) estudiantes es única (¡y también la tuya!).

Intenta: Por último, podemos aprovechar este espacio para entregar una herramienta concreta para cuando nos sintamos desbordados o sobrepasados emocionalmente, utilizando nuestro propio regulador emocional: nuestra respiración. Como señalamos en el consejo n°1, esto puedes hacerlo llevando la atención intencionadamente hacia el aire que entra cuando inhalamos y el aire que sale cuando exhalamos. Especialmente si ponemos atención en la exhalación, estaremos activando nuestro sistema parasimpático, el que nos ayuda a volver a la calma.

4 Nos preparamos para un encuentro diferente

La comunidad educativa, en la medida que retorne a clases presenciales, volverá a encontrarse físicamente tras un año sin verse, lo cual puede conllevar diversos desafíos para los y las estudiantes.

Por una parte, se volverá en condiciones excepcionales, en las que no podemos acercarnos como nos gustaría o como era antes ¡Que hablar de lo que esto nos provoca no sea tabú! Esta es una buena instancia para entrenar la paciencia y el valorar la importancia de nuestras relaciones.

Intenta: Generar espacios para que todos(as) tus estudiantes puedan desahogarse y compartir cómo se sienten con estas “normas sanitarias”. Hablar de lo difícil que es, por ejemplo, estar con su mejor amigo(a) y no poder abrazarlo(a), ayudará a poner en perspectiva que no será así para siempre, es sólo por un momento. Y que luego, cuando pueda abrazar a su amigo(a), será algo que valorarán mucho.



5 La socialización puede requerir tiempo

Diversos estudios nos han dejado claro cómo ha afectado anímicamente el dejar de vernos. Por otra parte, la ciencia evidencia que las relaciones significativas son indispensables para nuestro bienestar. Lo anterior pone en relieve la importancia de que con la vuelta a clases presencial se promuevan espacios para relacionarse.

Tener en consideración: Tras tantos meses, es normal que a algunos(as) les pueda costar más que a otros(as) en un inicio, por lo que el reencuentro y la socialización deben ser cuidadosos y progresivos, respetando los tiempos y espacios de cada estudiante.

Intenta: Crear instancias exclusivamente para favorecer el reencuentro, como momentos de reflexión, de conversación y de juego considerando el distanciamiento físico. Algunas ideas es construir estos espacios en círculo, jugar al monito mayor o cualquier dinámica que nos permita vernos, conectarnos y mirarnos unos(as) a otros(as). Sea cual sea la dinámica, es importante invitar a tus estudiantes a escucharse atentamente, potenciando la aceptación de las distintas experiencias y promoviendo la empatía frente a lo que pueda surgir en sus compañeros(as).

6 Aprovechemos de mirarnos y reconstruirnos

Es necesario hacer una revisión crítica de los principales estudios que se realizaron durante la pandemia. Si bien en su mayoría demostraron un aumento en la sensación de tristeza y desgano en los y las estudiantes, algunos reflejaron una disminución de sus niveles de estrés (U. de Chile 2020). Es decir, una baja en ciertos factores estresores asociados a la asistencia a la escuela por parte de niños y niñas. Lo anterior representa una invitación al mundo educacional a repensar, con humildad, ¿cómo podemos hacer que nuestro sistema educativo sea menos estresante?

Desde este punto de vista, es clave escuchar las demandas estudiantiles y flexibilizar el contenido curricular y las evaluaciones. En esa misma línea, generar espacios dedicados exclusivamente a cultivar el bienestar socioemocional de nuestros(as) niños, niñas, jóvenes, y también de los(as) docentes, quienes experimentan una alta tasa de estrés y agotamiento.



7 Disminuir las expectativas de esta vuelta a clases

Inevitablemente después de más de un año sin vernos se genera una gran expectativa con el reencuentro. Sin embargo, puede ocurrir que todo lo que se tenía planificado tenga que cambiar de un momento a otro o que algunas cosas no resulten como se esperaba y eso no es culpa de nadie. Es fundamental aceptar que van a ocurrir ciertas situaciones inesperadas y que no se podrá tener el control sobre todas ellas. Conocer esta realidad puede disminuir la presión, el estrés o posibles frustraciones.

Por lo anterior, es indispensable poner las expectativas sobre la mesa y recordar continuamente que es un proceso, que poco a poco volveremos a encontrar nuestras vías favoritas de comunicarnos y conectarnos, dándole espacio a lo nuevo que surge a raíz de los procesos vividos como sociedad y personalmente.

Intenta: Abrir espacios de conversación sobre las expectativas y miedos asociados a este proceso de retorno, validando siempre la diversidad de sensaciones y visiones que pueden aparecer. Esta es una gran oportunidad para entender que todo aprendizaje es un proceso y que este se va construyendo paso a paso y momento a momento. Puede ser muy útil ir llevando un registro con tus estudiantes de cómo ha sido enfrentar este proceso, poniendo énfasis en los aprendizajes y la flexibilidad que se ha requerido.

Con esto, junto a los consejos anteriores, podemos potenciar pequeños momentos de contención emocional. Realizar pausas en las rutinas escolares que inviten a los y las estudiantes -y también a sus docentes- a conectarse con ellos(as) mismos(as), con los y las demás y con cómo se sienten. Lo cual, además, favorece la formación de nuevos hábitos para enfrentar un tiempo cambiante e incierto como en el que vivimos.