**Coordinación de Educación Domiciliaria y Hospitalaria**

**Hospital “Ángela I. de Llano”**

****

**Docentes:**

* Prof. Alfonzo, Jessica Beatríz
* Prof. Nazar, Milagros Nahir

**Ciclo lectivo:** 2023



Forma

Descripción generada automáticamente



En primer lugar, podemos decir que la **educación emocional** es una estrategia educativa de **promoción de la salud,** que tiene como objetivo mejorar **la calidad de vida** de las personas a partir del desarrollo de sus habilidades emocionales (Malaisi, 2016). En este sentido, la inclusión de la Educación Emocional en las planificaciones y programas educativos dentro de esta modalidad hospitalaria resulta de gran importancia y beneficio tanto para los alumnos y sus familias como para los educadores. En consecuencia, Rafael Bisquerra, uno de los máximos representantes de la Educación Emocional, la define como un proceso educativo que busca potenciar el desarrollo de las competencias socioemocionales como **elemento esencial del desarrollo humano y del bienestar personal y social**.

Diagrama

Descripción generada automáticamente

Teniendo en cuenta la propuesta de la modalidad de incorporar actividades relacionadas a la educación emocional, con el propósito de mejorar nuestra labor como docentes hospitalarias y así garantizar la continuidad de la trayectoria educativa de nuestras estudiantes en situación de enfermedad, nos propusimos la elaboración de un relato que detalla nuestro enfoque y metodología de trabajo con dichas estudiantes.

Asimismo, es importante mencionar que una de las docentes ha participado del curso de capacitación de “Fortalecimiento socio-emocional de la práctica profesional en contextos situados. Programa Presencia en Educación”, razón por lo cual, a lo largo del desarrollo del curso, nos hemos esforzado por implementar diversas acciones con el fin de poner en práctica los conocimientos adquiridos en el mismo.

Partimos del propósito de fomentar en nuestras alumnas el desarrollo de habilidades y recursos socioemocionales, como el autoconocimiento, la regulación emocional, así como también, brindarles recursos y competencias para generar entornos confiables y seguros para el aprendizaje, entendiendo y validando sus emociones, teniendo en cuenta que aquellas no son ni buenas ni malas, simplemente son emociones, y que tengan presente que no podemos cambiar el pasado, pero con intención, dedicación y compromiso podemos cambiar la forma en que vemos el futuro.

A su vez, trabajamos en lo referido a la atención plena, entendiéndola como el estado de "consciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella" (Kabat- Zinn, 2004: 4), ¿Por qué decidimos abordar este concepto? Consideramos que en el contexto en cual se encuentran las estudiantes, la atención puede estar un poco dispersa, debido a que se están preocupadas por otras cuestiones y no poseen un espacio privado o tranquilo, por lo que es de suma importancia que su atención se focalice en el momento presente de la clase.

¿Se preguntarán cómo llevamos adelante estos conceptos? Al comenzar nuestra jornada laboral, luego de realizar los recorridos habituales por los sectores habilitados, y una vez recopilado lo estrictamente administrativo, iniciamos la clase en la sala, a pie de cama, donde proponemos a la estudiante cerrar sus ojos, o mirar un punto fijo al suelo con el fin de lograr la menor distracción posible. A continuación, le pedimos que respire profundamente y trate de relajarse, luego de unas 10 respiraciones les preguntamos ¿cómo se sienten?, ¿Qué se les pasó por la cabeza? ¿Se concentraron o se distrajeron? Es la práctica de DMR (detenerse, mirar y responder). Lo cual permite calmarnos y pensar las sensaciones o emociones que tenemos. Algunas de ellas manifestaron que se distrajeron, otras que les costó concentrarse, mientras que otras pudieron realizar la actividad satisfactoriamente y pudieron identificar sus emociones, algunas manifestaron que sentían tristeza y preocupación por sus bebés que estaban internados en Neonatología, o por su diagnóstico preocupante, otras que se sentían doloridas y no podían pensar en otra cosa, mientras que otras contaban que se identificaron felices por la llegada de su hijo/a.

Niño sentado en una cama

Descripción generada automáticamente con confianza media

Niño sentado en una cama

Descripción generada automáticamente con confianza media

Mujer sentada en una cama

Descripción generada automáticamente con confianza baja

Un par de personas sentadas en una cama

Descripción generada automáticamente con confianza baja

Texto, Carta

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene mujer, teléfono, cuarto, hombre

Descripción generada automáticamente

Imagen que contiene Calendario

Descripción generada automáticamenteMujer sentada en una cama

Descripción generada automáticamente con confianza baja

Estas prácticas ya las llevábamos a cabo o estábamos intentando implementarlas de manera gradual. Ahora nos proponemos expandir y complementarlas, en concordancia con la propuesta **pedagógica-didáctica** sugeridapor la modalidad, con el objetivo de mejorar nuestra labor como docentes hospitalarias. Por ello, implementamos la propuesta “**Conocernos para aprender juntos”** disponible en el aula virtual, con el objetivo de facilitar un espacio y un tiempo para el autoconocimiento, y promover un vínculo de confianza entre estudiante y docente.

En primer lugar, tratamos de generar ese vínculo de confianza, para luego hacer una breve introducción de la temática, explicando que un elemento esencial del conocimiento de uno mismo implica adquirir la habilidad de identificar y explorar nuestras preferencias y valoraciones personales, reconocer nuestros gustos y disgustos, lo que contribuye a fomentar una autopercepción positiva y fortalecer así nuestra autoestima.

Luego, la actividad propone brindar e intercambiar información personal.

Mujer sentada en una cama

Descripción generada automáticamente con confianza media

* Completa con sinceridad y sin pensarlo mucho, los siguientes ítems:



* Luego de compartir estos ítems, continuamos profundizando sobre los siguientes (que pueden responderse de manera oral). Los mismos pueden colocarse en una ruleta interactiva, utilizando este u otro recurso. Cabe destacar que, debido a las limitaciones con relación a la conectividad, presentamos la actividad en formato papel y también con papeles de colores para que sea más interesante y entretenido.

Algo que me preocupa que hagan/ digan/piensen mis amigos de mi es:

……………………………………………………………………………….

Lo más interesante sobre mí es: ......................................................................

Mis actividades favoritas son: .................................................................

Algo que me inspira en la vida es: ………………………………...…………….

Mi mejor amigo/a piensa que soy: ……………………………………………....

Un niño acostado en una cama con un libro abierto

Descripción generada automáticamente con confianza baja

Imagen que contiene niño, pequeño, tabla, joven

Descripción generada automáticamente

* Cierre: Conocernos nos ayuda a crear un vínculo de confianza. Aquí, intentamos ofrecer algún gesto de gratitud para con la estudiante: puede ser ofrecer algún pequeño mensaje, con algún detalle o dulce antes de despedirnos.

A continuación, se brindan tan solo algunos ejemplos:

***“Gracias por permitirme conocerte un poco más”***

***“Me ha gustado mucho conocerte un poco más, entendiendo que por delante tenemos varios días para compartir y aprender juntas”.***

***"Me siento agradecida por esta oportunidad de aprender más sobre tu historia y tus experiencias."***

***"Es maravilloso tener la oportunidad de conocer más detalles acerca de tu vida y tus perspectivas."***

***"Aprecio mucho el tiempo que hemos compartido para conocernos mejor y espero seguir aprendiendo más sobre ti en el futuro."***

Antes de despedirnos, podemos evaluar y comparar cómo se sentían al inicio y cómo se sienten ahora que compartieron información acerca de sus gustos, intereses y opiniones.

Aquí pudimos evidenciar la postura de las estudiantes al comienzo y al finalizar el encuentro, al principio se encontraban un poco reticentes y con cautela ante lo desconocido de esta nueva modalidad de enseñanza, pero al finalizar todo fluyó de una manera más amena y pudimos desarrollar los contenidos curriculares con más facilidad.

En una segunda clase

Se invita a dar un paso más hacia el mundo emocional incluyendo preguntas que deben ser sentidas y pensadas tanto por la estudiante como por la docente. Estas preguntas, necesariamente deben ser formuladas y co-respondidas junto con la estudiante.

Tanto la docente como la estudiante realizan un intercambio verbal sobre estos ítems que están vinculados con lo que Marc Brackett llama: la “Carta” o bien el “Acuerdo Emocional”. Luego de conversarlos, lo escriben como parte de un acuerdo que realizarán. Después podrán firmarlo o sellarlo con sus huellas digitales.

Ante esta propuesta, realizamos un cuadro de doble entrada, en el cual dos columnas están destinadas a las docentes y la otra a las estudiantes con el compromiso que asumimos cada una al momento de llevar a cabo nuestras prácticas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Compromiso | Estudiante  ………………………  ……………………… | Docente  ………….…………  ……………………. | Docente  ………….…………  ……………………. |
| **¿Cómo nos queremos sentir todos los días?** |  |  |  |
| **¿Qué acciones vamos a realizar para mantener estos sentimientos y crear un ambiente positivo que nos nutra?**  **¿Cómo vamos prevenir y manejar los conflictos que no deseamos?** |  |  |  |
|  | Firma  ……………………… | Firma  ……………………… | Firma  …………………… |

En la primera pregunta, se intenta identificar emociones y actitudes (Ej.: me quiero sentir escuchado, alegre, respetado, contenido, etc.) Luego se las debe registrar por escrito.

En la segunda, se apunta a vincular esas emociones y actitudes con acciones y pensamientos, en favor de lograr lo que se desea en la primera pregunta. (Ej.: voy a prestar atención cuando hables, voy a poner lo mejor de mí para, voy a escucharte activamente, etc.)

Luego de responder las dos primeras preguntas, se intentará anticipar posibles dificultades o problemas con sus alternativas de solución viables. Ej.: si me siento muy decaído ese día, si las tareas no las completo, etc.

Idealmente, se hará un cierre donde se leerán los acuerdos y ambas podrán compartir cómo se sienten luego de realizar la actividad.

En una tercera clase

Se motiva a avanzar hacia una comprensión más profunda de las emociones, trabajando con **“La importancia de conocer mis emociones”**, con el objetivo de promover un tiempo y espacio para profundizar sobre la importancia de la incidencia de las emociones sobre el desempeño y la salud, como así también propiciar un espacio para la reflexión y elaboración de estrategias vinculadas con la conciencia emocional.

Primeramente, se intenta hacer una breve introducción de la temática, explicando que nuestro desempeño y acciones en la vida cotidiana, se ven directamente afectados por nuestras emociones. De esta manera, es crucial comprender los procesos biológicos y su relación con nuestros pensamientos y emociones. Esta comprensión nos permitirá mejorar nuestra inteligencia emocional y nos permitirá vivir con una mayor sensación de libertad al manejar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva.

Para ello, se invita a la estudiante a mirar el video del **Lic. Lucas Malaisi**, especialista en Educación Emocional. Se sugiere ir escuchando el video en tramos de 10 minutos y luego pausarlo para recapitular, señalar lo más importante, pensar ejemplos y generar un aprendizaje significativo.

Luego, se conversa con la estudiante sobre lo comprendido del video, incentivándola a recordar situaciones en las cuales estuvo en “modo defensa” y en “modo creativo”, tratando de identificar qué emociones experimentó en esos estados, para luego plasmarlo en el siguiente cuadro.

Tabla

Descripción generada automáticamente

Resulta pertinente mencionar que, algunas estudiantes no poseen datos móviles para acceder a internet, por ello, las docentes utilizan la estrategia de compartir sus datos, para que ellas puedan ver el video y realizar la actividad. Sin embargo, por momentos la señal es muy débil, por lo que no pudimos finalizar la propuesta.

Eventualmente, luego de terminar de ver el video e identificar estas situaciones, se sugerirá llevar un registro semanal de las emociones y pensamientos que va sintiendo a diario. La idea es que este registro nos permita conocernos cada día un poquito más.

Este ejercicio pretende ayudar a estar más atento a nuestras emociones, pensamientos y a conocernos más para luego poder gestionar y autorregular nuestros estados afectivos.

Para ello, se brinda el siguiente cuadro de ejemplo. No obstante, se puede organizar a su propio modo de registrar sus emociones. Se sugiere que siempre estén presentes estos 4 ítems: **Qué situación sucedió, qué pensamientos tuviste, sensaciones en tu cuerpo** y **emociones**.

Tabla

Descripción generada automáticamente

Como lo mencionamos anteriormente, estas últimas actividades aún están siendo llevadas a cabo, en proceso. Posteriormente, como cierre, la idea es armar un cartel recordatorio que ayude a las estudiantes a tener presente la importancia de llevar un registro emocional con alguna frase motivacional/graciosa, algún dibujo o algún “meme” conocido.

Forma

Descripción generada automáticamente con confianza media Una caricatura de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja

Foto montaje de la cara de un hombre y una mujer

Descripción generada automáticamente con confianza baja Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente

Diagrama

Descripción generada automáticamente

Texto, Carta

Descripción generada automáticamente