



Manual de Autocuidado para la Salud Física y Mental de las Docentes



Comisión Permanente de la Mujer.
Oficina de Psicología.
Oficina de Trabajo Social.
Asociación Nacional de Educadores.

Manual de Autocuidado

para la Salud Física y Mental de las Docentes

Comisión Permanente de la Mujer.
Oficina de Psicología.
Oficina de Trabajo Social.
Asociación Nacional de Educadores.





Diseño e impresión:

Diseño Editorial S.A. | kikeytetey.com

Ilustraciones:

Olman Bolaños

Erosinfonía para mi cuerpo

*Este es mi cuerpo y en él siento,
en él pienso, en él estoy.*

*Este es mi cuerpo y mi casa,
mi única morada,
mi espacio entrañable,
territorio para mi descubrimiento.*

*Mi cuerpo es mi deseo,
y mi abrazo, mi caricia, mi mirada,
mi duda y mi osadía.*

*Mi cuerpo son mis afectos,
mis intuiciones y mis saberes,
mi cuerpo es mi lenguaje,
mi signo, mi gemido, y mi remanso.*

*Mi cuerpo es mi risa y mi susurro,
mi silencio,
mi cuerpo es música y palabra,
es lágrima y guiño.*

*Mi cuerpo es mi andar y mi camino,
es pócima, canto, conjuro y hechizo.*

*Mi cuerpo es mi tierra y
mi última morada.*

*Mi cuerpo es para mí,
para gozar y vivir en el mundo,
para hallar otros cuerpos y
otras vidas y conmovirme.*

Para dejar mi huella y transitar.

*Mi cuerpo es el goce, el vértigo,
el misterio, el contacto,
el temblor, el latido.*

*Mi cuerpo es efímero y delicado,
es fuerte, doliente y gozoso.*

*Mi cuerpo es
misterio y sabiduría,
es atrevimiento y asombro.*

*Mi cuerpo es calor y poros y oquedades,
mi cuerpo es piel y vello, y texturas,
humedades y horizonte.*

*Mi cuerpo conjura temores,
es sensible y me estremece.*

*Mi cuerpo irradia, invita, convoca,
encuentra.*

Mi cuerpo es mío y lo amo.

Yo soy mi cuerpo y me amo.

Yo siento, yazgo, ando y gozo.

Marcela Lagarde



Introducción

Ser docente representa hoy día un ejercicio profesional que ha llegado a comprometer la salud mental y física de muchas personas.

Muchos son los estudios tanto nacionales como internacionales (Travers y Cooper 1997, Baltodano y otros 1990, Camacho y otros 2002), que plantean factores generadores de malestar en el sector docente.

Entre éstos factores se encuentran se pueden citar la falta de reconocimiento social y económico, tamaño excesivo de los grupos, falta

de recursos para el desempeño de la labor, violencia, manejo de la disciplina, sobrecarga de funciones y falta de apoyo institucional y familiar.

El malestar docente provoca insatisfacción laboral, desmotivación, frustración, baja de rendimiento, generando en algunas ocasiones cuadros depresivos, ansiosos y de estrés, que se manifiestan en comportamientos de ausentismo, aumento de incapacidades o incluso retiro del sistema educativo.

La ANDE está conformada mayoritariamente por mujeres, además, según datos obtenidos de diferentes investigaciones, es la población femenina la que más ve afectada su salud física y mental. Por tal razón la Asociación mediante la Comisión Permanente de la Mujer y las

oficinas de Psicología y de Trabajo Social, consideraron la necesidad de elaborar este manual de autocuidado como una herramienta teórica y práctica a disposición de las asociadas.

El manual pretende promover prácticas para la prevención y enfrentamiento de situaciones que pueden alterar la salud de quienes están en el ejercicio de la docencia. Este manual tiene en cuenta que la salud de las personas está condicionada por factores biológicos, psíquicos y por las circunstancias vividas en un contexto socio-cultural, político y económico concreto.

A través del proceso de socialización, mujeres y hombres interiorizan las características que son asignadas culturalmente al sexo al que pertenecen. Este enfoque permite examinar cómo

esa interiorización define las relaciones entre los sexos y condicionan la salud de las personas, la vivencia, la enfermedad, las conductas de prevención y de riesgo. El manual busca crear espacios de diálogo, comunicación, autoconocimiento y autoapoyo especialmente para las mujeres.

Mucha de la información contenida acá subyace a lo que algunos enfoques terapéuticos proponen para prevenir o tratar enfermedades y alteraciones emocionales, por lo tanto quizá se presenten métodos ya conocidos.

Considerando lo reflejado en las intervenciones psicosociales con grupos de docentes y en vista de las condiciones actuales en las que se encuentra este grupo profesional, se desea

hacer énfasis en la importancia de practicar estilos de vida saludables y promover optimas condiciones de trabajo.

Para esto se toman en cuenta aspectos cognitivos, de personalidad, de relación con las demás personas y de características del propio sistema educativo, que inciden en la experiencia de la docencia, y en la necesidad de practicar el autocuidado, para evitar y/o reducir efectos nocivos en la salud.

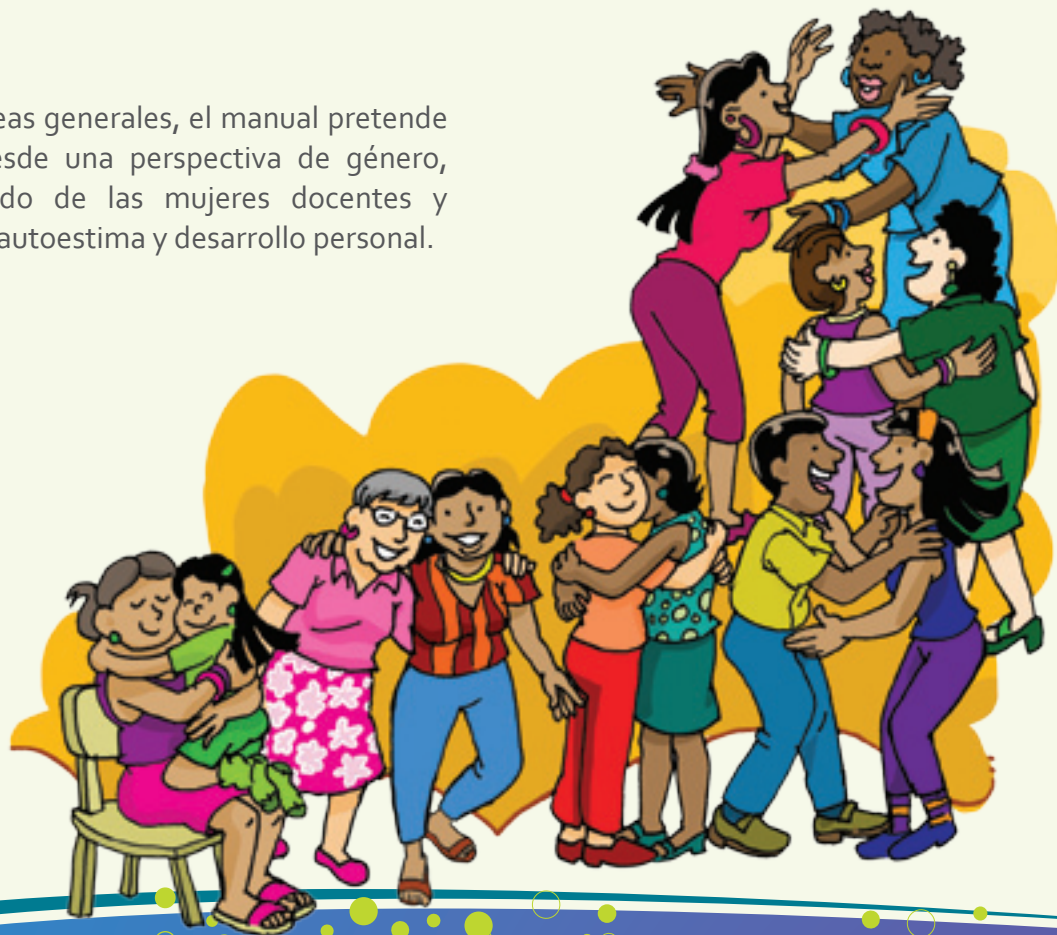
Muchas veces el personal docente comenta que por la sobrecarga de trabajo no pueden dedicarse tiempo, pero se ha demostrado que por el contrario, el aprender a sacar un espacio para sí, se convierte en una estrategia preventiva que reduce el riesgo de caer en el

agotamiento, y provee de energía revitalizante para enfrentar con mayor disposición y armonía las tareas cotidianas.

Cabe resaltar que se parte en este documento de lo que está al alcance de cada persona realizar para mejorar su propia condición de vida y trabajo, sin dejar de mencionar que a otros niveles como el gremial-organizacional, también existe una responsabilidad para cambiar y mejorar la condición del ejercicio docente en nuestro país.

Ahora bien, al señalar que esta constituye una propuesta hacia el ámbito personal, es importante considerar la necesaria implicación y responsabilidad de cada quien, en la atención y cuidado propios, para vivir mejor y educar

mejor. En líneas generales, el manual pretende fomentar, desde una perspectiva de género, el autocuidado de las mujeres docentes y promover su autoestima y desarrollo personal.



La salud y las mujeres

Muchas mujeres producto del trabajo y de las tensiones familiares y sociales, han ido construyendo una separación entre su mente y su cuerpo, estando generalmente identificadas sólo con su parte física pero no con su cuerpo y su mente como una totalidad.

Existe una contradicción en la manera en que se educa a las mujeres con respecto a su cuerpo, por un lado se aprende desde niñas a cuidar y atender a otras personas, no a sí mismas, pero a su vez se les estimula a cuidar de su aspecto físico, que no es lo mismo que su salud.

Esto lleva a muchas mujeres a preocuparse excesivamente por su apariencia física, (estética), asumiendo esto como la única forma de cuidarse y valorarse, estar bien para otras personas es lo principal, y no tanto el conocer su propio cuerpo, sus necesidades, su lenguaje y potencialidades lo que facilitaría lograr un estado de salud integral. Las mujeres se comportan como extrañas en su propia casa (cuerpo) y esto tiene consecuencias directas sobre su bienestar.

Desde los años noventa los Informes de Desarrollo Humano de Naciones Unidas, así como los estudios de género y las reuniones mundiales convocadas a partir del decenio de la mujer, (años 90) han facilitado que el paradigma de la salud de las mujeres, se nutra de principios, fundamentos, debates y postulados éticos, filosóficos, políticos, sociológicos y humanísticos que replantean el tradicional enfoque de las acciones centradas en la salud materna como núcleo de la salud de las mujeres, debida al predominio de una cultura patriarcal que ha legitimado fundamentalmente su condición materna.

La salud de las mujeres se aleja de posiciones reduccionistas derivadas de la dicotomía cuerpo/mente, razón/emoción o cultura/

naturaleza, es indispensable según afirma, Fernando Savater, otras formas de relaciones interhumanas que superen la subordinación, la discriminación y la dominación.

Por estas razones es importante conceptualizar la salud como un bienestar integral, con el fin de que las mujeres manejen sus vidas con autonomía y consideración para con ellas mismas, entendiendo por autocuidado de la salud la capacidad para decidir sobre sus cuerpos y su salud física, mental y emocional en función del desarrollo humano, fundamentándose en que son sujetas de derechos capaces de tomar decisiones conscientes y permanentes. Se debe considerar que la salud además se teje a través del afecto, las ternuras, las sororidades, la armonía entre seres humanos y la naturaleza.

Y en ese sentido las palabras de Humberto Maturana son claras cuando afirma que:

"Como seres humanos somos seres adictos al amor, dependemos, para la armonía biológica de nuestro vivir, de la cooperación y la sensualidad, no de la competencia y la lucha. Los seres humanos dependemos del amor y nos enfermamos cuando éste nos es negado en cualquier momento de la vida".



Viviendo el autocuidado...



1. Revise su estilo de vida.

La mayoría de padecimientos y problemas experimentados por las docentes se agudizan cuando no existen prácticas que coadyuven a evitar trastornos en la salud. Según una investigación realizada por el Instituto de Investigación en Educación de la Universidad de Costa Rica (2010) sobre las funciones y valoración de la carga laboral de la población docente en primaria, se encontró en general una sobrecarga laboral (como parte de las funciones inherentes al puesto y de las exigencias a nivel

estatal) y particularmente la triple jornada que realizan las mujeres: en el trabajo, la casa y la comunidad.

Estos resultados encontrados en esta investigación además de los modos particulares en que las mujeres enfrentan, lidian y/o resuelven sus conflictos en general, complican aún más las condiciones de vida de esta población, por lo que es importante implementar cambios para reducir las probabilidades de ser víctima del

estrés, depresión, ansiedad u otros trastornos mayores.

Por ejemplo, el siguiente ejercicio de auto reflexión puede serle útil para que reconozca su estilo de vida. Responda a las siguientes preguntas:

- **¿Cómo es un día de su vida? ¿Qué hace desde que se levanta hasta que se acuesta? Le ayudaría llevar durante una semana una libreta donde anote cada cosa que realice, así como el estado de ánimo que le produce llevar a cabo esas actividades.**
- **Relea lo que registró en la libreta y recuerde qué sentimientos o emociones experimentó durante esos días.**
- **¿En qué momentos se sintió tensa?**
- **¿Cómo se dio cuenta que estaba tensa? ¿Se manifiesta la tensión en su cuerpo?**

- **¿Cómo maneja situaciones de ansiedad y tensión? Se afectan sus relaciones con las personas cercanas a usted? ¿Se afecta su trabajo? ¿Cómo?**
- **¿Tiene espacios en el día o semanales para usted?**
- **¿Qué ha hecho últimamente para distraerse o relajarse?**

Luego de reflexionar sobre sus respuestas puede con mayor claridad darse cuenta de la necesidad de cambios que contribuyan a mejorar su estilo de vida. A continuación se presentan algunas recomendaciones que puede tomar en cuenta para su beneficio personal.

a) Cuide su alimentación.

Si una persona no está bien nutrida, su habilidad para soportar el estrés se verá disminuida. Comer poco, comer mucho o tener una dieta no balanceada son hábitos que además de afectar el funcionamiento de nuestro organismo, pueden ser síntoma de otros trastornos emocionales tales como, ansiedad, depresión y estrés.

Trate de cambiar sus hábitos alimenticios incorporando en la dieta alimentos saludables de todos los grupos, como por ejemplo ensaladas, frutas y granos enteros, evite las comidas grasas, el azúcar y la sal.

Tome al menos 8 vasos de agua diarios y procure comer 5 veces al día, evitando saltarse los tiempos, con el propósito de acelerar su metabolismo y mantener niveles de energía altos. Esto es particularmente



importante para las docentes pues pueden ver afectados sus hábitos alimenticios por los ritmos y horarios de los centros educativos en los cuales trabajan: se come de prisa, fuera de horarios, en un ambiente bullicioso, lo que dificulta el proceso digestivo. Al ser consciente de lo anterior procure sacar el tiempo para que sus momentos de alimentación sean tranquilos y placenteros.

b) Cuide su sueño.

Trate de dormir la cantidad de horas suficiente para su persona, el sueño tiene un efecto reparador y además genera equilibrio psicodinámico. No se preocupe si no

consigue dormir ocho horas, ya que no todas las personas necesitamos dormir lo mismo. Seis horas de sueño pueden ser suficientes si este es reparador (es decir, si no es un sueño interrumpido o alterado por alguna molestia que perturbe el descanso).

Fije un horario estable para ir a la cama y para despertarse. Si por alguna razón excepcional (por ejemplo, el fin de semana) se acuesta más tarde de lo previsto, no se levante al día siguiente excesivamente tarde. De esta forma, aunque pasará sueño un día, no alterará el ciclo sueño/vigilia al que su organismo está acostumbrado y podrá funcionar con normalidad durante el resto de la semana.



Procure que su dormitorio sea cómodo, manténgalo bien ventilado y a una temperatura agradable (aproximadamente unos 22°C), aislado de ruidos y luz. Utilice un colchón confortable y, en caso de usar almohada, que ésta no sea muy alta.

No utilice la cama para ver la televisión, para escuchar la radio o hacer trabajos de la escuela/trabajo. Tampoco lea nada que le obligue a estar muy concentrada. Su cama ha de ser primordialmente un lugar para que su cuerpo descanse y se relaje.

Adopte una postura física correcta, y duerma con ropa cómoda que no le

moleste ni apriete. Evite siestas prolongadas durante el día y cenas abundantes y tardías. Evite los líquidos en exceso, sobre todo tres horas antes de acostarse.

Si padece de insomnio no se obligue a conciliar el sueño, éste sobreviene espontáneamente si se dan las condiciones adecuadas. Si al cabo de un rato (quince o veinte minutos aproximadamente) de acostarse no logra dormir, no pierda la paciencia dando vueltas; levántese de la cama y realice alguna actividad relajante (leer, escuchar, música...) hasta que concilie el sueño.

c) *Uso de medicamentos.*

Evite auto medicarse. Es usual que entre las personas se recomienden tratamientos para reducir la tensión y/o rendir más en el trabajo. Esto no es recomendable porque cada medicamento tiene su dosis y tiempo de seguimiento, así como su capacidad de acción según el organismo; en ocasiones se consumen de modo indiscriminado y/o se interrumpen abruptamente, lo que afecta al cuerpo y las posibilidades de acción futuras. Consulte siempre con personal médico especializado sobre efectos secundarios, contraindicaciones, y posibilidad de dependencia.

Además, es importante recalcar que algunas veces el uso de medicamentos se constituye en

un hábito perjudicial que impide hacernos conscientes de lo que pasa en nuestro cuerpo y en nuestra mente, y así pasamos “consumiendo pastillas” que lejos de “curarnos” nos consumen más en una situación de no enfrentamiento con los verdaderos orígenes de nuestro malestar.

d) *Practique actividad física.*

El ejercicio es altamente beneficioso para mejorar la salud, máxime si se atraviesan momentos de mucha tensión; por ello es recomendable que las docentes incorporen en su rutina semanal de 2 a 3 espacios para practicar alguna actividad física y/o deporte.



Esto le proveerá mayor vitalidad para un mejor rendimiento y enfrentamiento de situaciones difíciles.

El objetivo de la actividad física y/o deporte diario no es únicamente la reducción del peso corporal, la sudoración o el agotamiento; también es una estrategia recomendada para obtener energía, eliminar toxinas e impurezas, generar endorfinas (que son identificadas como las hormonas de la felicidad y el placer) y aumentar el vínculo entre su cuerpo y sus pensamientos.

e) Practique relajación y respiración:

El organismo funciona automáticamente frente a situaciones de amenaza, por ello es útil prestar atención a lo que sucede exactamente en el cuerpo cuando está preocupada o bajo presión.

El estrés es un mecanismo normal de activación en las personas que permite realizar las actividades diarias y funcionar, y se origina a partir de la interpretación que se hace de las situaciones, así el cuerpo genera sustancias para el enfrentamiento a ellas, pero cuando se supera la capacidad de respuesta, las reservas de energía disminuyen y esto se convierte en un factor nocivo para la salud.

Así se experimentará fatiga más rápidamente y se estará en riesgo de sufrir una serie de enfermedades asociadas al estrés. Por ello se dice que el estrés no causa las enfermedades, pero los cambios que produce si alteran el sistema inmunológico y por tanto, las personas están más predispuestas a experimentar problemas físicos.

Las técnicas de relajación y respiración ayudan a reducir la ansiedad y la tensión y además proveen de espacios para mejorar la conexión con el cuerpo y las emociones, fomentan la concentración, la reflexión, el aprendizaje y la creatividad, estabilizan la función cardíaca y respiratoria, oxigenan el cerebro, mejoran la calidad del sueño y facilitan la sintonización mente-cuerpo.

Trate de buscar un espacio en su casa que le permita relajarse, un lugar donde obtenga la mayor calma posible y propicie momentos para estar consigo misma, en silencio y siendo consciente de lo que piensa y siente, recuerde que el ambiente en los centros educativos está cargado de ruido y actividad, por ello es necesario que en su casa u otro espacio que usted considere seguro, poco a poco pueda ir aprendiendo a tranquilizarse por sí misma, para esto en ocasiones puede ser útil escuchar música suave y/o con sonidos de la naturaleza, además de la aromatización del ambiente.

Periódicamente acuda a la naturaleza, como terapia y disfrute. No es necesario invertir gran cantidad de dinero para tener un buen momento personal, a veces se invierte en cosas que se consideran beneficiosas, pero que devienen de demandas externas, que en el fondo comprometen económica y mentalmente a las personas.

La meditación, la reflexión y/o la oración constituyen también importantes estrategias para conectar su cuerpo y su mente con la energía universal. Existen varias alternativas para practicarlas, y otras técnicas que ayudan a promover el equilibrio.

Para respirar...

Para mantener la vida, es necesario respirar y la respiración es una fuente de energía. En la cultura china, se sostiene que la energía universal circula en las personas, por medio de la respiración, al inhalar se recibe la fuerza y al exhalar se vierte hacia el exterior, sentimientos, pensamientos y todo aquello que se tiene en el interior. Así, con la respiración se purifica y revitaliza el cuerpo.

Esta forma de interpretar la respiración es muy útil para combatir el cansancio y la tensión, porque al visualizar el intercambio de energía las personas se concentran en esta acción (que se lleva a cabo por lo general de forma automática) y se transforma en una herramienta consciente de sanación. Unos pocos minutos de respiración profunda y equilibrada constituyen una excelente estrategia para alcanzar la relajación.

Intente el siguiente ejercicio:



Tómese unos cuantos minutos de su tiempo para realizar cada mañana una rutina de respiraciones largas y profundas (puede hacerlo también cuando se sienta tensa y fatigada). Llévelos a cabo preferiblemente en una habitación tranquila, en posición muy cómoda y con los ojos cerrados. La clave del éxito se encuentra en que esta práctica no debe implicar ningún esfuerzo para usted.



Para concentrarse totalmente colóquese con la espalda apoyada en el suelo, rodillas dobladas y separadas unos 20 cm.

- Toda la columna debe estar en contacto con el suelo. No debe notar signos de tensión en el cuerpo.
- Coloque una mano sobre el tórax y otra sobre la parte baja del abdomen.
- Realice unos suspiros voluntarios para predisponerse a un estado de relajación y concentración.
- Tome aire por la nariz y diríjalo a la parte más baja del tórax, note como se separan las últimas costillas y se hincha el abdomen.
- Retenga el aire 3 segundos, y comience a soltarlo por la boca con los labios levemente cerrados, como si soplara suavemente.
- Repita, a su ritmo y con tranquilidad, varios ciclos respiratorios durante un tiempo de unos 5-10 minutos. Si nota sensación de ahogo o mareo, hay que adecuar la frecuencia respiratoria. Observar la propia respiración, sentir el propio ritmo e intervenir en ello, constituye el camino obligado para aliviar el estrés y tensiones, cambiar el humor, concentrarse mejor, dormir más y reducir la incidencia de las enfermedades y malos hábitos.



Para relajarse... Los pasos a seguir para llevar a cabo un ejercicio de relajación por lo general incluyen, un ambiente silencioso; un objeto, palabra, repetición sonora o visualización; el intento constante para dejar pasar cualquier

pensamiento o preocupación que le distraiga y una posición cómoda. Se le recomienda grabar el texto para que toda su atención esté en la práctica.

Ejercicios de relajación:

a Tranquilidad absoluta

Hago un recorrido por mi cuerpo, tomo conciencia de él..... siento la cabeza..... siento el cuello... siento la espalda... siento las piernas... y así lenta y suavemente se va haciendo un recorrido por todo el cuerpo..

Mi respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más, más relajado, más descansado.

Observo como se eleva y desciende el abdomen, este vaivén produce un oleaje en mi mar interior, mi cuerpo es un recipiente lleno de líquido, cada vez que mi abdomen se eleva y desciende



se producen olas en mi interior, observo la sensación de respirar y ese oleaje dulce y tranquilo entre el abdomen y mis piernas.

Me visualizo como un mar interior lleno de un líquido azul, con cada respiración el oleaje se produce y este líquido se desplaza del abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen..... abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen....., rítmicamente.....con un ciclo que se repite una y otra vez.....abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen..... abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen.....

Por unos momentos observo la respiración, mantengo la imagen de un mar azul interior y siento todo mi cuerpo invadido por ese mar cálido y relajante, azul... que va y viene por mi interior.

Tomo conciencia de este estado y lo guardo en mi memoria, tomo conciencia de este estado de calma física, de tranquilidad emocional, de serenidad mental

y..

..Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta.....contamos lentamente 1 2 3..... abro y cierro las manos



lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda y abro los ojos....conservando el estado de calma que he logrado..



b Serenidad y Calma

Me preparo para relajarme, tomo conciencia de cómo me encuentro en este momento, y a partir de este instante dirijo mi atención a la respiración, observo como respiro, sin modificar para nada mi respiración..... simplemente observo como respiro, cada vez que inspiro entra un aire azul..... relajante..... cada vez que expiro sale un aire rojo..... y con él se va toda la tensión.

Tomo aire..... saco aire..... y la tensión se va. La tensión parece abandonar mi cuerpo conforme tomo conciencia de mi respiración....tranquila.... en calma. Y así continúo, tomo aire la calma entra..... boto aire la tensión se va.....

Con cada respiración el oxígeno llega a todas las células de mi cuerpo, y me lleno de energía.

Dirijo mi atención a la espalda, a partir de este instante siento como si respirara desde ella, tomo aire y este entra por la espalda..... es como si toda mi espalda se hubiera transformado en un aspirador de aire, un aire fresco..... relajante..... lleno de energía y vitalidad..... el aire parece provenir de allí, es como si inspirara por la espalda, boto el aire por la boca suavemente, tomo el aire como si procediera de la espalda y.... boto el aire por la boca..... un aire de color azul relajante.....relajante..... muy relajante.....





Toda la columna vertebral descansa, siento el peso de la espalda, y se relaja..... más y más relajada..... más y más descansada.....

El aire azul fluye y se distribuye por todo mi cuerpo, una sensación de calma..... de paz..... se difunde por todo mi cuerpo.

Centro mi atención en las piernas, a partir de este instante es como si el aire entrara por los pies..... ascendiera por las rodillas..... y los muslos.....alcanzando los pulmones.

Un aire azul..... de una pureza cristalina asciende desde los pies, las piernas son como tubos por los que sube el aire que respiro..... y se llenan de azul..... un azul cristalino..... puro.....vital..... relajante.

Puedo sentir como parece que las piernas se vuelven ligeras, el aire recorre mis piernas y mi circulación mejora, mis piernas se liberan de toda tensión y se vuelven ligeras..... muy ligeras y muy relajadas....muy descansadas..... una sensación placentera de ligereza....de calma, de paz me invade..... con cada respiración estoy más tranquila.... más relajada.... más descansada.

Una sensación de sosiego me envuelve conforme prosigo sintiendo como el aire entra y sale con calma, con tranquilidad..... hay una sensación de serenidad que me invade y disfruto con ella..... el pensamiento tranquilo..... el cuerpo sereno descansando..... mis emociones en equilibrio, es un placer



experimentar el alivio que da el sosiego, la energía que me da la respiración, el descanso que siento a través de la relajación muscular.

Tomo conciencia de cómo me encuentro en este instante y..... Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta..... cuento lentamente 1..... 2..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas sensaciones de mis dedos..



2. Conéctese con sus emociones.

Mediante patrones culturales las personas aprenden que los sentimientos son negativos y peligrosos, que deben controlarse con el propósito de ser personas racionales y lógicas, esto afecta la identificación de los mismos y tiende

una trampa a la salud. Al negar los sentimientos las personas se alejan de su propio ser, ya que cuando no se acepta que los sentimientos son parte de la naturaleza humana, se reprimen, y como consecuencia de este comportamiento

es posible que se deriven malestares y enfermedades que afectan el bienestar. Entonces, es saludable experimentar las emociones (incluidas el enojo, el miedo y la vergüenza), validar las emociones en el aquí y el ahora (identificarla, aceptarla y expresarla) sin temor a juicios y/o castigos. Mediante la expresión adecuada de los sentimientos es posible evitar la pérdida de control y la frustración.

Es preciso traducir las emociones en palabras, o lo que es lo mismo, buscar las frases más adecuadas para expresar distintos estados de ánimo.

Por ejemplo, en el siguiente ejercicio se muestran algunas reacciones comunes cuando se atraviesan momentos de tensión. Identifique cuáles son las que usted aplica, para ayudarse a conocer

el efecto que han tenido o tienen en su vida, y así iniciar un proceso de modificación de los patrones de acción que ha venido reproduciendo.

Estos patrones pueden provenir de sistemas de crianza o de personalidad, y es pertinente su revisión en procura de su bienestar.

Demandar o Exigir:

- Reacciono a la ansiedad buscando más cercanía en una relación.
- Le doy un gran valor a hablar las cosas y expresar los sentimientos, y creo que las demás personas deben hacer lo mismo.
- Me siento rechazada y tomo en forma personal el que una persona cercana a mí

quiera más tiempo y espacio a solas, o lejos de la relación.

- Tiendo a exigir con fuerza y a esperar que la demás gente haga lo que yo digo.
- Puedo auto colocarme etiquetas negativas como: “soy demasiado dependiente” o “demasiado exigente” en una relación.

Tomar distancia:

- Busco distancia emocional o espacio físico cuando aumenta el estrés.
- Me considero a mí misma una persona auto-suficiente “del tipo hágalo usted misma, ó si no lo hago yo las cosas no quedan bien hechas”.

- Tengo dificultad en mostrar mi lado necesitado, vulnerable y dependiente.
- Manejo la ansiedad en las relaciones personales refugiándome en el trabajo.
- Me abro emocionalmente sólo en ambientes de mucha confianza.

Sub-funcionar:

- Tiendo a tener varias áreas en las cuales no puedo organizarme.
- Me vuelvo menos competente bajo estrés y de esta manera dejo a otras personas que se hagan cargo de la situación.

- Tiendo a desarrollar síntomas físicos o emocionales cuando el estrés aumenta, sea en la familia o en el trabajo.
 - Por mi comportamiento es usual que se empiecen a generar comentarios, preocupaciones o inquietudes familiares.
 - Me señalan etiquetas como “ la pasiva”, “la frágil” “la enferma”, “la problemática”, “la irresponsable”, “la deprimida”.
 - Tengo dificultades en mostrar a personas íntimas, cercanas, mi lado fuerte, competente.
 - Rápidamente intervengo para aconsejar, rescatar y hacerme cargo cuando el estrés golpea.
 - Tengo dificultades para mantenerme al margen y permitir que la gente luche con sus propios problemas.
 - Evito preocuparme de mis metas y problemas personales, preocupándome por los de las otras personas.
 - Tengo dificultad de compartir mi lado vulnerable, especialmente con aquellas personas que son vistas como personas que tienen problemas.
 - Puedo ser etiquetada como persona “siempre confiable”, “siempre entera”, “siempre centrada”.
- Sobre-funcionar:**
- Sé que es lo mejor, para mí y para las demás personas.

Acusar:

- Respondo a la ansiedad con intensidad emocional y peleas.
- Soy explosiva.
- Me desgasto intentando cambiar a las personas”.
- Me involucro en ciclos repetitivos de pelea que alivian la tensión, pero la inconformidad sigue.
- Hago responsable a otra persona por mis propios sentimientos y acciones.
- Veo a las demás personas como el único obstáculo para cambiar.

(Claramunt, 1999)

Ninguna de estas categorías son buenas o malas, correctas o incorrectas, sin embargo, pueden ser perjudiciales si la tendencia es a ubicarse muy frecuentemente en cualquiera de ellas o a negar comportamientos que mantienen a las personas, estancadas, enojadas o insatisfechas.

Identificar y observar las emociones antes de actuar, permite conocer, expresar y responder mejor a ellas.

3. Control mental.

La manera de percibir e interpretar la realidad tiene un gran impacto en el modo en que se enfrentan las situaciones de la vida. Así, si se tiende a ser muy exigente con una misma y con las demás personas, se quiere tener el control de las situaciones y se es perfeccionista y obsesiva con el trabajo, es necesario flexibilizar el pensamiento para poder conciliar el estilo de vida que se escoja, con las múltiples variantes y exigencias que se presentan en el sistema educativo y en la vida personal.

La manera de pensar afecta las relaciones laborales e interpersonales: vivir del pasado ó en el pasado, ser extremista, creer que siempre se

tiene la razón, ver únicamente el lado negativo de las cosas, o pensar y/o sentir críticas por parte de otras personas; esto genera una gran carga mental que obstaculiza el desempeño en el trabajo y el goce de la vida en general.

Ante esto se requiere desarrollar estrategias para bloquear los pensamientos negativos y sustituirlos por ideas positivas que no perturben. Además, otros elementos que facilitan el pensamiento positivo son: el optimismo, el sentido del humor, la comprensión o empatía, la responsabilidad ante las decisiones y acciones, pensar en el presente y el abandono de posiciones rígidas ante los problemas.



4. Autoestima.

La autoestima se considera el sentimiento o valoración que una persona tiene con respecto a sí misma, y se construye por medio de la valoración de las propias características, es conformada por aspectos cognitivos, valorativos y afectivos, se relaciona con el autoconcepto, la autovaloración y la autoconfianza. La autoestima cambia y puede mejorarse, y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismas han ido recogiendo, asimilando e interiorizando las personas durante su vida.

En términos generales las ideas anteriores son congruentes con la forma más conocida de ver la autoestima desde un modelo conservador

y patriarcal. Esto quiere decir que no ahonda en las causas concretas de los problemas de autoestima, esencialmente lo que aportan son métodos terapéuticos para que las mujeres se ocupen de sí mismas, cambien hábitos y tengan éxito de acuerdo con los valores que imperan en la sociedad, pero sin cambiar el mundo. Es una idea de autoestima que depende de la voluntad de cada mujer, y ofrece alivio a muchos de los problemas que viven las mujeres, pero obstaculiza el desarrollo de una conciencia de género.

Una visión distinta de tratar este asunto toma en cuenta que vivir en un mundo patriarcal daña la autoestima de las mujeres en general porque cotidianamente las mujeres experimentan

discriminación, subordinación, descalificación, rechazo y violencia en grados diversos durante sus vidas. La autoestima entonces se ve afectada por esa opresión de género. La sociedad no brinda a las mujeres suficientes oportunidades para el propio desarrollo. Más aún, el tipo de relaciones con los hombres, los ámbitos y las funciones de las mujeres en las familias y en la sociedad obstaculizan e impiden su pleno desarrollo.

Un tema de las agendas de las mujeres en todo el mundo es lograr el empoderamiento mediante la modificación de las condiciones personales y sociales que las oprimen, incluida la tendencia al sacrificio de ellas en esferas vitales como la familia y el trabajo. El bienestar y la calidad de vida de las mujeres pasa

entonces no solo por el logro de metas personales únicamente, también por la eliminación de las injusticias y los conflictos desgastantes, e incluye el goce y disfrute de la vida y la libertad.

Como docentes las mujeres además de apreciar sus logros, reconocer sus limitaciones, y creer en sus capacidades, deben tomar en cuenta un aspecto que también afecta su autoestima, y es el que tiene que ver con la desvalorización social que se le ha dado a la profesión, y que es propia de un sistema patriarcal.

A continuación se sugieren algunas recomendaciones a tener en cuenta para iniciar un proceso de empoderamiento, tendiente a alcanzar la valía personal:

- Participar en reuniones de toma de conciencia de género y reflexión, en seminarios, talleres y actividades ligadas a la autoestima.
- Participar en procesos de autoconciencia y de fortalecimiento de la autoestima.
- Intercambio y reflexión de experiencias personales entre mujeres.
- Organizarse en pequeños grupos para reconocerse, apoyarse y fortalecer capacidades y habilidades.
- Conocimiento de derechos y los instrumentos legales nacionales e internacionales que los establecen.
- Realizar lecturas que fomenten el crecimiento personal.

Por ejemplo:



Mi declaración de Autoestima

Yo soy yo.

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí.

Hay personas que tienen aspectos míos, pero en ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores. Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser.

Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo. A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla a lo descartado.

Puedo ver, oír, sentir, decir y hacer.

Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme o alejarme de las demás personas, para ser productiva y para lograr darle sentido al mundo de personas y cosas que me rodean.

Me pertenezco y así puedo decidir sobre lo mejor para mi vida.

Yo soy y estoy bien.

Virginia Satir.

5. Valoración de la "relación- para- sí".

Procure y respete tiempos para sí misma; reconozca sus potencialidades de ser y hacer; regálese momentos placenteros; exprese sus sentires y deseos; abra espacios para la intimidad; ejerza conscientemente practicas de vida saludable; valore su propio cuerpo; procure momentos lúdicos; cultívese intelectual, artística y culturalmente; disfrute de una sexualidad sana, placentera, deseada, sin culpa, respetuosa, sin rutina, espontánea, imaginativa, amorosa, segura y alegre, asesórese en estos asuntos si lo requiere.

Desarrolle relaciones para darse apoyo y procurarse bienestar, así como el sentido de pertenencia y reconocimiento de la dignidad

de la mujer en los ámbitos de socialización en el hogar, con familiares, en el trabajo, en los centros de estudio, de recreación, es decir donde transcurre nuestra cotidianidad.

Es necesario para ello realizar cambios desde la forma de pensar, actuar y el lenguaje a utilizar. Esto porque, a las mujeres, por inequidad de género, estructural, cultural y de socialización, se les ha asignado como su responsabilidad, el ser " señoras, mujeres o reinas de la casa o del hogar", lo que significa ser las responsables de realizar los oficios domésticos, el cuidado y educación de los hijos y de las hijas, no sólo cuando son menores de edad sino también en su adultez, en especial este cuidado y esta atención

se centra principalmente en los hijos hombres, además de las personas adultas mayores, enfermas y/ o con discapacidad, sean estas familiares directas o políticas.



Es importante entonces comenzar a ejecutar cambios como:

- Responsabilizar a las personas miembros del grupo familiar de respetar y compartir los espacios de la casa, la toma de decisiones, realizar las tareas domésticas, y cuidado y atención de las personas que integran la familia. Implica entrar en consenso en la necesidad de corresponsabilidad y solidaridad. La casa es de todos/as y la participación debe ser por igual
- Definir roles implica la asignación de tareas y horarios, para que cada quien sea responsable de su cumplimiento.
- Eliminar la idea y el comportamiento de: sentirse insustituible, indispensable, y que se es la única persona capaz de hacerse cargo de todas las obligaciones de forma correcta.

- Aprender a disfrutar del tiempo para sí misma sin sentirse culpable. Es un derecho.

Estos cambios permitirán modificar tanto su concepción como la de quienes conforman su grupo familiar, respecto de los roles tradicionales en la familia, de tal manera que todas las personas que la componen sean partícipes y corresponsables del bienestar. Con ello podrá liberar carga física y emocional, y tendrá más espacios para usted.

Asuma una postura de alguien que vive para sí, desprovista de sentimientos de culpa. Tome decisiones, desde una perspectiva de género, relativas a intereses personales, a realizar lo deseado, lo postergado y reconózcase como sujeta de derechos. Estimule sentimientos de autoestima, afírmese, en todo lo que compete con su propia vida y valore el derecho a la salud.

Fuentes:

Claramunt, Cecilia. (1999). Organización Panamericana de la Salud, Guía de autocuidado para quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar.

Hernando, Charo y Gómez, Raquel. (2001) Clínica de la Ansiedad.

Quirós, Edda y Casas, Ma Isabel. (1994). Programa Sub Regional Mujer, Salud y Desarrollo OPS / OMS. Este cuerpo que no habitamos, alternativas de manejo del estrés en las mujeres.

Maturana Humberto. (1990) Emociones y lenguaje en educación y política educación política

Arango, Panesso Yolanda.1992. *Mujer, Salud y Autocuidado*. OPS/OMS. Programa Mujer, Salud y Desarrollo.



Autoestima

Descanso

Sueños

Salud

Saber

Independencia

Relajación

Corresponsabilidad

Actividad Física

Recreación

Emoción

Autonomía

Paz

Reflexión

Afecto

Placer

Asociación Nacional de Educadores
Avenida 5 Calle 0 y 2
Apartado 2938-1000
Teléfono : 22579898
www.ande.cr/info@ande.cr