



Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia

Cuidarse en tiempos de incertidumbre: Guía de autocuidado para profesionales de la EeE

18 de febrero de 2025

Las recientes resoluciones del Gobierno de EE.UU. por las que se [suspende el trabajo](#) y se [revierten y descalifican](#) las iniciativas en materia de diversidad, equidad, inclusión y accesibilidad (DEIA, por sus siglas en inglés) están teniendo repercusiones de gran alcance para nuestro sector. Las repercusiones inmediatas incluyen el cese de intervenciones que salvan y reafirman la vida de millones de personas, como las oportunidades educativas para estudiantes y docentes en contextos afectados por crisis. Además, los recortes de financiación, los despidos y una creciente sensación de inseguridad laboral en todo el sector de la ayuda han añadido capas de estrés a nuestro ya difícil trabajo en la educación en situaciones de emergencia (EeE). Al tiempo que seguimos apoyando a estudiantes y docentes en situaciones de crisis, es crucial que también cuidemos de nuestro propio bienestar. .

Basándose en los principios de apoyo psicosocial y aprendizaje social y emocional (PSS-SEL) que sustentan la EeE, a continuación se presentan algunas estrategias de autocuidado diseñadas específicamente para estos tiempos turbulentos.

1. Acoge la conexión y la comunidad

- **Construye tu red de apoyo:** Al igual que creamos espacios seguros para las personas a las que servimos, ahora es el momento de apoyarnos en nuestros propios espacios seguros y en personas de confianza. Las reuniones periódicas, los encuentros informales con el equipo o los cafés en persona o virtuales con amigos y colegas pueden ayudarnos a compartir experiencias y cargas emocionales, recordándonos que no estamos solos ante estos retos. Para los que han perdido su trabajo, un mensaje de texto amistoso o una llamada de control y algo de ánimo son de gran ayuda.
- **Participa en la reflexión colaborativa:** En estos tiempos de incertidumbre, los grupos de apoyo entre pares o las sesiones de reflexión y supervisión son más valiosos que nunca. Compartir nuestras luchas y éxitos ayuda a reforzar la resiliencia y ofrece nuevas perspectivas sobre la gestión del cambio. Tengamos espacios seguros para que todos podamos compartir.

2. Practica el autoconocimiento y la atención plena

- **Reconoce tus señales emocionales:** En medio de la incertidumbre de los recortes de financiación y la inseguridad laboral, es esencial controlar tu estado emocional. Tómate unos minutos al día para evaluar cómo te sientes: reconoce el estrés, la ansiedad o la fatiga sin juzgarlos. Toma medidas para gestionar intencionadamente estas emociones y pide ayuda cuando te sientas abrumado/a.
- **Integra pausas conscientes:** Ya se trate de una respiración profunda, una breve meditación o un paseo tranquilo, la incorporación de pausas conscientes a lo largo del día puede ayudar a restaurar una sensación de calma y claridad frente a circunstancias impredecibles.

3. Cultiva la regulación emocional y la autocompasión

- **Aplica las mismas técnicas que enseñamos:** En momentos de mayor estrés, puede ser

especialmente beneficioso utilizar las mismas técnicas de regulación emocional que propugnamos para estudiantes y educadores. Recuérdate a ti mismo/a que es natural sentir sobrecarga y que la autocompasión no es un lujo, sino una necesidad.

- **Celebra las pequeñas victorias:** Incluso cuando los grandes objetivos parecen inalcanzables, incluso cuando el futuro parece incierto, reconocer y celebrar los pequeños logros diarios aumenta la resiliencia y te recuerda que el progreso, aunque sea gradual, es importante.

4. Establece límites claros

- **Protege tu tiempo y tu energía:** Con las presiones de la inseguridad laboral y el aumento de la carga de trabajo, establecer límites firmes es aún más importante. Delimita claramente las horas de trabajo y el tiempo personal para evitar el agotamiento.
- **Prioriza el descanso y la recuperación:** Recuerda que tu capacidad para apoyar a los demás está directamente relacionada con lo bien que cuides de ti mismo/a. Programa descansos regulares, desconecta cuando sea necesario y asegúrate de que el descanso forma parte de tu rutina, aunque parezca contradictorio en tiempos de crisis. ¡Sólo puedes dar lo que tienes!

5. Inicia una práctica reflexiva

- **Reflexiona sobre tus experiencias:** Utiliza un diario reflexivo o conversaciones con colegas de confianza para procesar el impacto de los cambios recientes. Esta reflexión no sólo perfecciona tu práctica profesional, sino que también contribuye a tu crecimiento personal y te ayuda a adaptarte a este panorama cambiante.
- **Adáptate y aprende:** Los retos actuales pueden obligarnos a reevaluar continuamente nuestras rutinas de autocuidado. Ábrete a explorar nuevas estrategias y a adaptar las existentes para que se ajusten mejor a tus necesidades cambiantes.

6. Busca y ofrece apoyo

- **Pide ayuda cuando la necesites:** En estos tiempos de incertidumbre, buscar apoyo es una fortaleza, no una debilidad. Ya sea a través de asesoramiento profesional, de un servicio de supervisión o simplemente hablando con un colega de confianza, no dudes en buscar ayuda.
- **Comparte tus prácticas de autocuidado:** Al hablar de estrategias eficaces de autocuidado con los demás, fomentamos una cultura de apoyo mutuo. Compartir recursos, experiencias personales y estrategias de afrontamiento puede ayudar a toda nuestra comunidad a superar estos retos con mayor eficacia.

Aplicando los mismos principios de PSS-SEL de conexión, atención plena, autocompasión, establecimiento de límites, práctica reflexiva y apoyo, podemos crear resiliencia no sólo para nosotras y nosotros mismos, sino también para las personas con las que trabajamos y las comunidades a las que servimos. El autocuidado durante estos tiempos es esencial para mantener la fuerza y la capacidad necesarias para continuar nuestro trabajo vital.

Mantente fuerte, cuidate y recuerda: juntos y juntas podemos superar estos tiempos de incertidumbre.

Para más información y orientación, te recomendamos que consultes los siguientes documentos:

- [Nota de orientación de la INEE sobre apoyo psicosocial](#)
- [Normas mínimas de la INEE para la educación: preparación, respuesta y recuperación](#) (en inglés)
- [Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes](#) The Inter-Agency Standing Committee (IASC)
- [Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar](#) (en inglés)
- [El modelo ADAPT un marco conceptual para la salud mental y la programación psicosocial en situaciones de posconflicto](#), Derrick Silove (en inglés)
- [Estrategias de autocuidado para educadores durante la crisis del coronavirus: Apoyo al bienestar personal, social y emocional](#), Christina Pate (en inglés)

Un afectuoso saludo,

Esther Mbau (coordinadora de PSS-SEL de la INEE) y el Secretariado de la INEE