

Promoviendo el bienestar escolar y docente

Valeria Cabello G.

Académica Facultad de Educación UC

Doctora en Psicología Educativa

Bienvenida

Objetivos del taller

- Generar un espacio virtual para compartir cómo nos sentimos como docentes.
- Conocer estrategias de autocuidado y lineamientos para promover:
 - El cuidado entre pares
 - El bienestar emocional de los estudiantes



1. Compartir lo que sentimos

Según la encuesta

- La mayoría de los(as) participantes que respondieron las preguntas previas indicaron que se sienten:
 - Angustiados por la situación actual y la (in)seguridad del posible retorno.
 - Agobiados por las tareas y roles que cumplir.
 - Con mucha incertidumbre sobre el futuro.
 - Tensionados por las exigencias de resultados de aprendizaje en situaciones inmanejables.
 - Sin herramientas o con muy pocas para auto cuidarse y contener a sus cercanos.

Veamos ¿cómo nos encontramos ahora?

Algunos orígenes de cómo nos sentimos

La paradoja vínculo-no vínculo

- Para encontrar seguridad necesitamos de **vínculos interpersonales**, que son los que justamente están trastocados ahora por el distanciamiento físico.
- Problemas con los espacios de soledad, para algunos son excesivos y para otros necesarios.
- No siempre la familia es fuente de alivio.
- Muchas personas sienten la **presión de múltiples roles** en un mismo espacio-tiempo.



Algunos orígenes de cómo nos sentimos

El temor a la incertidumbre

- Si bien la ansiedad y el miedo son respuestas adaptativas a las situaciones de peligro, **no siempre son proporcionales** al evento real.
- Probablemente mucho de lo que sentimos en estos momentos sea una mezcla entre temor real –ej., contagiarse y contagiar, perder el trabajo, pérdidas personales- y temor anticipatorio.
- Nuestro sistema cognitivo distingue entre lo real e imaginado. Sin embargo, a nivel emocional, **sentimos igualmente** a partir de lo imaginado que de lo real.



2. Comprender el bienestar laboral

- Bien-estar no significa estar en un estado de “felicidad” permanente.
- Más bien es una sensación de compromiso, sentido, estar haciendo lo adecuado contando con las herramientas para enfrentar los desafíos diarios.



3. Acciones o estrategias para promover el bienestar en nosotros mismos

Autocuidado

- Establecer límites en el horario de trabajo.
- Intentar separar los espacios físicos o los momentos.
- Limitar el acceso a información.
- Validar las propias emociones.
 - Miedo, angustia, cansancio, irritabilidad, son respuestas esperables.
 - “Está bien no estar bien”. No evitar sentir, sino compartirlo.
 - “Responderse a diario ¿Cómo estoy? Sin juzgar(se)”.
- Conectarse con el cuerpo y sus ritmos ej. Pausa activa, respirar.
- Estrategias de activación de redes de apoyo.
- Estrategias de distracción.
- Mantenerse hidratado(a), disfrutar lo que comemos.
- Respetar necesidades personales de sueño.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=BVIBLx3saxY>

NO PUEDO CONTROLAR

(así que mejor dejo ir estas cosas)

SI OTRXS SIGUEN
LAS NORMAS DE
DISTANCIAMIENTO
FÍSICO

CANTIDAD DE PAPEL
HIGIÉNICO EN LOS
LOCALES

PUEDO MODIFICAR

(así que me enfoco en estas cosas)

PREDECIR
QUÉ VA A
PASAR

MI PROPIO
DISTANCIAMIENTO
SOCIAL

MIS PRÁCTICAS
DE
AUTOCUIDADO

CUÁNTO
VA A
DURAR
ESTO

COMPARTIR
LOS
CUIDADOS

CUIDAR MI
ALIMENTACIÓN

RESPIRAR Y
MOVERME

LIMITAR MI
TIEMPO EN REDES
SOCIALES

PRACTICAR LA
GRATITUD Y
AMABILIDAD

CÓMO
REACCIONAN
LAS DEMÁS
PERSONAS

LAS
ACCIONES DE
OTRAS
PERSONAS

APAGAR LAS
NOTICIAS

LAS MOTIVACIONES DE
OTRAS PERSONAS



Ilustración: @pilar.salazar.littin

Texto adaptado de: @thecounselingteacherbrandy



3. Algunos sitios web de meditación guiada y pausas activas

Meditación Guiada

- En Spotify:
 - <https://open.spotify.com/playlist/4Wvfzh7K5PWWIUdYhzDUHq>
- En Youtube:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=oeXs3VrzhWA>
- Para niños(as):
 - <https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>

Pausas activas

- Pausas recomendadas por la Asociación Chilena de Seguridad:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=wgRunjcFwvA>
- Pausas activas para niños(as):
 - <https://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/8348/Pausas-activas-la-tecnica-que-están-adaptando-los-colegios-para-captar-la-atención-de-sus-alumnos/>

3. Acciones o estrategias para promover el bienestar docente

Apoyo entre pares

- Preguntar a los(as) pares cómo están y compartir los propios sentimientos.
- Contener sin juzgar. Acuerdo de contención mutua.
- Compartir algo que nos lleve al buen humor, un recuerdo, etc.
- Con colegas: evaluar qué tareas se pueden abordar en conjunto, compartir acciones o estrategias que han servido y otras que no.
- Recordar que el distanciamiento físico no es lo mismo que distanciamiento social. Debemos conectarnos socialmente.
- Con los equipos: Evitar enviar correos o tareas fuera del horario de trabajo. Programar envío, acá un tutorial.
 - https://www.youtube.com/watch?v=m_-DIOpXqNQ

Recursos para mantenerse informado(a)

- Información certera sobre manejo de la pandemia para compartir en modalidad “cápsulas”
 - Buscar “MEDIA UC” en Youtube
 - Salud mental en profesores(as)
 - <http://centrojusticiaeducacional.cl/wp-content/uploads/2020/05/practicass-n8.pdf>



- Preguntas o comentarios sobre autocuidado y apoyo entre pares



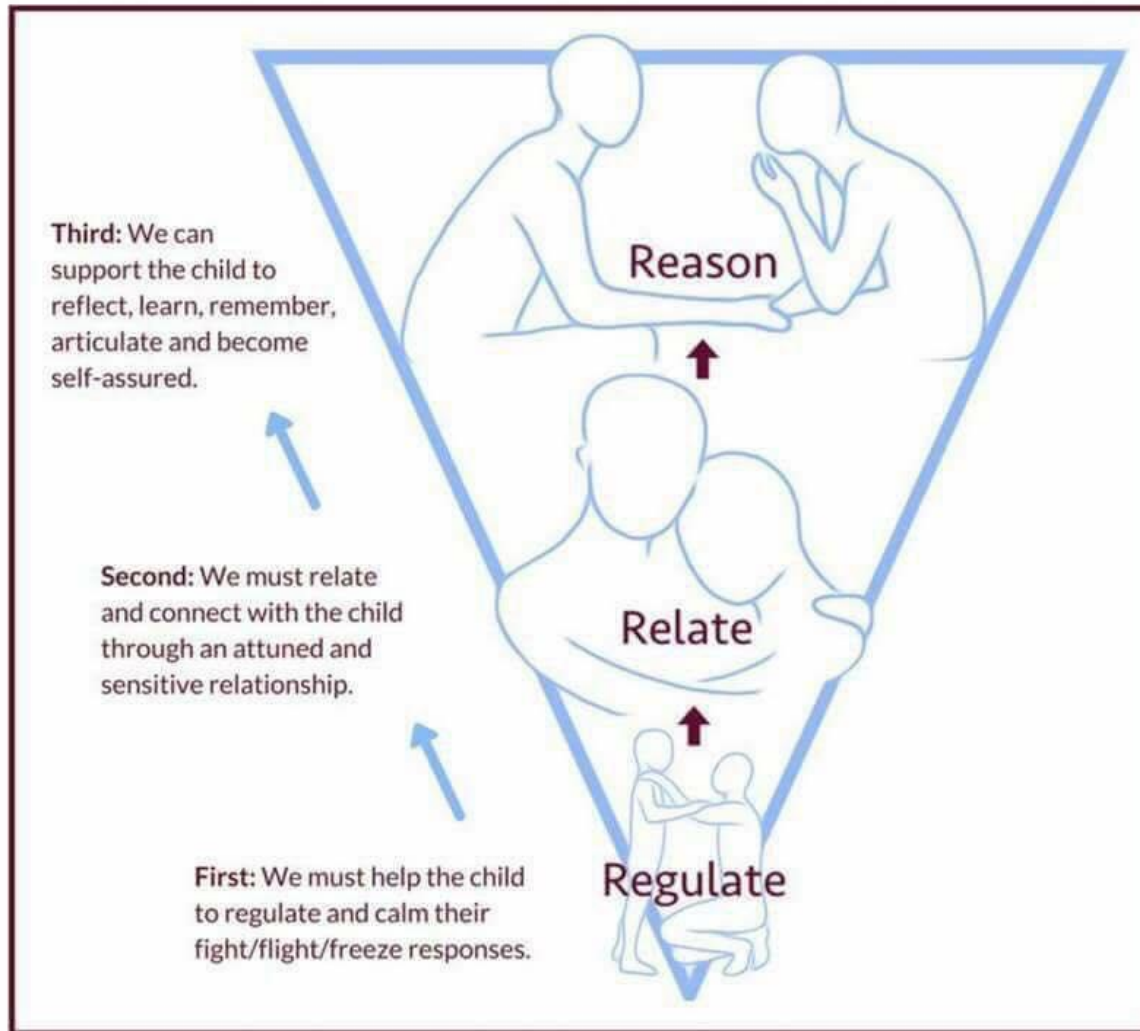
3. Acciones o estrategias para promover el bienestar

Con nuestros estudiantes

- Ofrecer atención. Escucha activa, atenta. Ayudar en poner en palabras las ideas y emociones, re-significar.
- Co-regular. Probablemente los estudiantes están des-regulados, y estarán con muestras de estrés sostenido durante el encierro. “Prestar calma”, esperaranzar.
- Con los cursos: crear sentido de comunidad, sensación de grupo, conectar mediante canciones, videos, etc.
- Algunos recursos para compartir:
 - Contención emocional
 - <https://www.youtube.com/watch?v=KxbPra3Z7Jg>
 - Escolaridad en casa
 - https://www.youtube.com/watch?v=kQzOR_z1z4g

The Three R's: Reaching The Learning Brain

Dr Bruce Perry, a pioneering neuroscientist in the field of trauma, has shown us that to help a vulnerable child to learn, think and reflect, we need to intervene in a simple sequence.



Heading straight for the 'reasoning' part of the brain with an expectation of learning, will not work so well if the child is dysregulated and disconnected from others.

4. Recomendaciones generales para el retorno de las comunidades educativas

- En relación a los documentos de priorización curricular 2020-2021, construir currículum local –contextualizar- de acuerdo a su pertinencia, las necesidades y posibilidades de cada comunidad.
- Resguardar espacios y horarios de contención grupal entre profesores, con apoyo de los equipos psicosociales.
- Preparar cápsulas de contenido para permitir que las clases presenciales sean de aplicación, expresión de los(las) estudiantes y desarrollo de sus habilidades.
- Integración curricular y co-docencia. En la medida de lo posible, nadie debe enfrentarse a un curso solo.
- Vincular las temáticas de las asignaturas con la contingencia nacional, dándole significatividad.





CJE | CENTRO
JUSTICIA
EDUCACIONAL
Línea de Inclusión Pedagógica



Centro UC
para la Transformación
Educativa - CENTRE

PROMOVIENDO EL
BIENESTAR
ESCOLAR
Y DOCENTE

PRESENTA
 **VALERIA CABELLO**
Facultad de Educación UC


MARTES 26.05
| 16:30 HRS. |
Taller será realizado por zoom
Se transmitirá por FB live de CJE

