



SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL Y EL AUTOCUIDADO DE LAS Y LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN



**Guía de trabajo para docentes,
directivos y
asistentes de la educación**

Región de Antofagasta

1

BIENVENIDA E INVITACIÓN

Después de dos años de pandemia por Covid 19 y de un largo período de confinamiento, ocuparse de la salud mental y con ello del autocuidado profesional, es una necesidad urgente e impostergable sobre todo si se trata de contextos educativos. Al respecto, las investigaciones son concluyentes al señalar que ambos factores constituyen elementos clave que afectan directamente el aprendizaje de los y las estudiantes y, por lo tanto, la acción formadora se ve fuertemente impactada cuando los adultos que llevan a cabo esta labor presentan un bajo nivel de bienestar psicológico y emocional (Guerrero et al., 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) comprende la salud mental **como un estado de bienestar en el que la persona, consciente de sus capacidades, afronta las tensiones típicas de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y realiza contribuciones a su comunidad** (OMS, 2018).



En relación con el autocuidado, de acuerdo con Ross et al. (2019), implica generar una serie de acciones tendientes al logro del bienestar en los distintos ámbitos de desarrollo, junto con tomar conciencia de las propias necesidades, respetándose a sí mismo, los otros y el entorno. Por lo tanto, el autocuidado conlleva la realización de prácticas que fomenten la salud física y mental con el propósito de adoptar, poco a poco, un estilo de vida más saludable que propicie el bienestar personal como colectivo (Lubinska-Welch et al., 2016).

En línea con lo anterior, la presente Guía de trabajo contempla la descripción de una serie de prácticas en las cuales se considera la salud mental y el autocuidado profesional como elementos interrelacionados y que, en su conjunto, fortalecen el rol formativo que los profesionales de la educación deben cumplir en un centro escolar en favor de las y los estudiantes y sus logros de aprendizaje.

Objetivo de la Guía de Trabajo

Esta Guía de Trabajo tiene como propósito favorecer un espacio de reflexión y de promoción de la salud mental y el autocuidado profesional de docentes directivos, técnicos de aula y asistentes de la educación, con el fin de ser agentes promotores de contextos educativos bien tratantes y resonadores para las y los estudiantes en los distintos niveles formativos.

Estructura de la Guía de Trabajo

La Guía de Trabajo comprende 4 sesiones en las cuales se desarrollan las siguientes temáticas:

- **Sesión 1:** Salud mental y autocuidado personal.
- **Sesión 2:** Salud mental y autocuidado del equipo de funcionarios de la educación.
- **Sesión 3:** Estrategias de autocuidado personal y a nivel de equipo.
- **Sesión 4:** Planificamos en conjunto nuestro autocuidado.

2

Cada sesión tiene una duración de 90 minutos y considera la realización de diversas actividades que se distribuyen en tres etapas: Inicio, Desarrollo y Cierre evaluativo y retroalimentación.

Para una eficiente implementación de las sesiones, se sugiere subdividir el grupo completo de participantes en equipos de 5 o 6 personas, puesto que cada uno de los temas que se abordan son desarrollados mediante estrategias individuales y grupales, donde los asistentes tienen un rol preponderante al aportar con sus vivencias para lograr un aprendizaje personal, pero también como una comunidad educativa que vela por el bienestar de todas y todos sus integrantes.

Consideraciones para el desarrollo de las sesiones



- Cautelar que el equipo de trabajo en cada una de las cuatro sesiones esté conformado por los mismos integrantes, ya que esto propicia la continuidad de las diferentes actividades, como también el mejor conocimiento y confianza al interior del grupo.
- Propiciar un clima social de respeto y cordialidad, donde todas y todos se sientan acogidos y valorados.
 - Velar por establecer una comunicación efectiva y afectiva, donde prime la comprensión ante las diferentes opiniones y el reconocimiento de la importancia de conformar una comunidad diversa.
- Cautelar el buen uso del tiempo, con el fin de mantener la atención y el compromiso de todas las personas que participan.
- Considerar que el buen desarrollo de las actividades que se describen en las cuatro sesiones de trabajo depende de su nivel de implicación, de lograr una comunicación fluida y de respetar las opiniones y vivencias de cada uno de los miembros del equipo.

3

SESIÓN 1

SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO PERSONAL



Objetivos de la Sesión



- Promover la salud mental y autocuidado profesional de los docentes directivos, técnicos de aula y asistentes de la educación de centros escolares.
- Propiciar el reconocimiento de la importancia del bienestar psicológico para generar acciones permanentes de autocuidado.

Inicio

Es importante saber que:



La salud mental es un estado de bienestar mental [psicológico] que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un factor esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022).



4

Este bienestar psicológico contribuye a una buena salud mental, ya que implica habilidades para hacer frente a los desafíos y dificultades de la vida, así como la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones estresantes. Por otro lado, los problemas de salud mental pueden afectar negativamente el bienestar psicológico al disminuir la satisfacción con la vida y limitar la capacidad de experimentar emociones positivas.

De acuerdo a Ryff y Keyes (1995), el bienestar psicológico comprende seis dimensiones:

- a. Apreciación positiva de sí mismo.
- b. Capacidad para manejar de manera efectiva el medio y la propia vida.
- c. Alta calidad de los vínculos personales.
- d. Creencia de que la vida tiene propósito y significado.
- e. Sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida.
- f. Sentido de autodeterminación.

Desarrollo

Pero... ¿cómo saber si mi nivel de Bienestar Psicológico es adecuado para sobrellevar las vicisitudes de la vida personal y laboral?

María Martina Casullo nos propone un instrumento que permite conocer nuestro nivel de Bienestar psicológico denominado "Escala de Bienestar Psicológico Adultos (BIEPS - A), cuyo propósito es identificar el nivel de bienestar psicológico en adultos para propiciar acciones que favorezcan su mejor desarrollo.

¡Pienso y respondo!



Lea con atención las siguientes frases. Marque su respuesta considerando lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son:

ESTOY DE ACUERDO - NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - ESTOY EN DESACUERDO

No hay respuestas buenas o malas. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (X) en uno de los tres espacios.

A continuación, le invitamos a responder la Escala de Bienestar Psicológico Adultos de María Casullo, siguiendo las siguientes indicaciones que encontrará en la siguiente página.

Tabla 1

ESCALA BIEPS-A (Adultos) María Martina Casullo

Nombre:		Fecha:	
PREGUNTA	ESTOY DE ACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto de vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			
SUMA DE PUNTAJES			
PUNTAJE PARCIAL			
PUNTAJE TOTAL			

Ahora vamos a revisar las respuestas. Para ello, de acuerdo con la información que se consigna en la **Tabla 2** de "Valoración de las respuestas de la Escala BIEPS-A", asigne puntaje a sus respuestas. Este puntaje lo debe colocar en la columna que se rotula "Puntajes" de la **Tabla 3**, cautelando que el puntaje que corresponda al número del ítem que se señala en la columna "Ítems" de la misma tabla.

6

Tabla 2

VALORACIÓN DE LAS RESPUESTAS ESCALA BIEPS-A

En desacuerdo	1 punto
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2 puntos
Estoy de acuerdo	3 puntos

Sume los puntajes por cada una de las dimensiones y coloque el resultado en la Tabla 3, en la columna rotulada "Suma de Puntajes por Dimensión".

Tabla 3

DIMENSIONES

DIMENSIONES BIEPS-A	ITEMS	PUNTAJES	SUMA DE PUNTAJES POR DIMENSIÓN
Aceptación/Control	2, 11 y 13		
Autonomía	4, 9 y 12		
Vínculos	5, 7 y 8		
Proyectos	1, 3, 6 y 10		

Es el momento de comprender los puntajes por cada dimensión. Para ello, considere la suma de los puntajes por cada dimensión comparándolos con la descripción que se presenta en la Tabla 4 donde se escriben las puntuaciones altas y las puntuaciones bajas.

Tabla 4

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

SUBESCALAS	PUNTUACIONES ALTAS	PUNTUACIONES BAJAS
Control de Situaciones	Tiene una sensación de control y de autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses.	Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el ambiente.
Aceptación de Si	Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.	Está desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.
Vínculos Psicosociales	Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad empatía y afectiva.	Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromiso con los demás.
Autonomía	Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio.	Es emocionalmente inestable. Depende de los demás para tomar decisiones. Le preocupa lo que piensan los otros.
Proyectos	Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.	La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito.

7

Reflexión Individual

¿Me siento identificada/o con los resultados obtenidos? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

Cierre Evaluativo y Retroalimentación

Espacio para compartir en grupo

En equipos de 5 o 6 personas, se comparten las siguientes preguntas:



¿Qué pienso y/o cómo me siento después de conocer el nivel de bienestar psicológico?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué resultado me sorprendió porque no lo esperaba?

.....

.....

.....

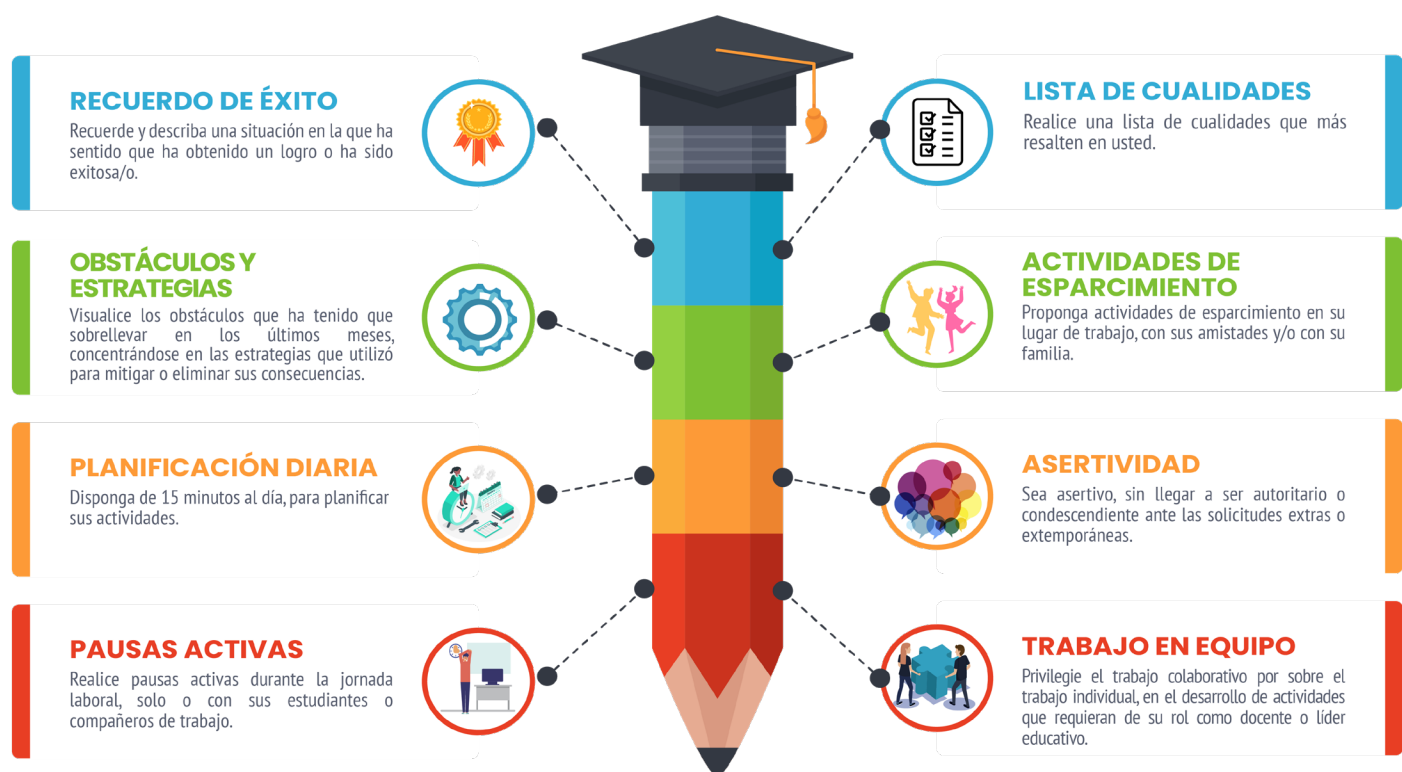
.....

.....

8

A continuación, le invitamos a revisar la siguiente infografía en la que se describen algunas estrategias de autocuidado para mejorar su bienestar psicológico y con ello su salud mental. Intente poner en práctica alguna de ellas durante la semana.

ESTRATEGIAS PARA FAVORECER EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN





9

SESIÓN 2

SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO DEL EQUIPO DE TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DE LA EDUCACIÓN



Objetivos de la Sesión

-  Promover la salud mental y autocuidado profesional de los docentes directivos, técnicos de aula y asistentes de la educación de centros escolares.
-  Propiciar el aprendizaje socioemocional para la conformación de un equipo de profesionales de la educación cohesionado que permita tomar decisiones responsables con el cuidado de toda la comunidad educativa.

Inicio

En la primera sesión la atención y el trabajo estuvo centrado en el reconocimiento del bienestar psicológico y emocional de los docentes directivos, técnicos de aula y asistentes de la educación de forma particular, identificando el nivel de desarrollo alcanzado y reconociendo los ámbitos que deben ser fortalecidos.

En esta segunda sesión, el foco estará en el autocuidado del equipo de profesionales, quienes, de forma individual deben ir generando acciones que favorezcan el desarrollo de toda la comunidad. Estos esfuerzos personales se deben constatar en la sinergia que es importante que exista al interior de los equipos de trabajo para lograr objetivos comunes.

10

Comenzando nuestro trabajo

Los invitamos a visualizar el video **¿Cómo controlar las emociones?**, al que se puede acceder desde el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=TIhGY240SkQ>

¡Pienso y respondo!

Pienso y respondo

¿Logra reconocer sus emociones? ¿Cómo se da cuenta de que es así? ¿Cómo actúa cuando siente?



1.- Alegría

2.- Tristeza





3.- Miedo

4.- Enojo





5.- Vergüenza

6.- Culpa





7.- Orgullo

11

Compartimos nuestras reflexiones

Indicaciones:

Formar equipos de trabajo de 5 o 6 personas y compartir las respuestas individuales. Es importante que tomemos mucha atención a las respuestas dadas por los diferentes profesionales.

Se selecciona una persona para que comparta una síntesis de las respuestas que se compartieron en el grupo de trabajo.

Sesión Plenaria

Por turnos, las personas que representan a los equipos de trabajo expresan las respuestas dadas por los integrantes de los equipos.

Desarrollo

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno, cuya intensidad dependerá de las evaluaciones subjetivas en las que intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente, entre otros (Bisquerra, 2009).

El nivel de intensidad de nuestra emoción dependerá de cuánto creamos que va a afectar a nuestro bienestar dicho acontecimiento. Estas reacciones se dan en cuatro niveles: Mental, Corporal, Conductual, Sentimental.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA (Tomás, 2014)

FUNCIÓN MOTIVACIONAL

Puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigimos hacia determinada meta.

01

02

03

FUNCIÓN ADAPTATIVA

Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.

FUNCIÓN SOCIAL

Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Tipos de emociones

EMOCIONES ASOCIADAS A EXPERIENCIAS DE BIENESTAR (POSITIVAS)	EMOCIONES ASOCIADAS A EXPERIENCIAS DE MALESTAR (NEGATIVAS)
Dan cuenta de los logros alcanzados.	Surgen cuando se percibe que no se ha logrado lo deseado, ante una pérdida o una amenaza.
Motivan un procesamiento superficial de los acontecimientos.	Son precisas en sus causas y orientan a una acción concreta o a omitirla.
Facilitan la creatividad.	Generan rechazo ante la situación que lo provoca.
Tienen un efecto bioquímico: liberación de dopamina.	Se libera cortisol.
Favorecen el desarrollo cognitivo, toma de decisiones, tolerancia al fracaso y mayor motivación intrínseca (Labrador, 2009).	Producen un efecto de evitación, lo que afecta negativamente al aprendizaje y el desarrollo de las relaciones sociales y afectivas.
Constituyen un efecto de aproximación, favoreciendo las relaciones sociales con compañeros y profesores y la aproximación al aprendizaje.	
Se ven favorecidos los comportamientos prosociales. Es decir, cuando una persona actúa en beneficio de otros y no de sí mismo; como por ejemplo: el altruismo, la cooperación y el cuidado.	

Actividades para gestionar las emociones

Actividad N° 1

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Objetivo: promover la reflexión personal y colectiva sobre las emociones como un paso fundamental para comprender nuestras vivencias afectivas.

Trabajo Individual




Cada persona debe completar la tabla de la siguiente página, en la cual se incorporan frases sobre las emociones, a las que se les debe asignar un color del semáforo, considerando la siguiente nomenclatura:



PARE: Esta frase es falsa.

PRECAUCIÓN: Esta frase puede ser verdadera o puede ser falsa.

SIGA: Esta frase es verdadera.

FRASE	 Esta frase es falsa	 Esta frase puede ser verdadera o falsa	 Esta frase es verdadera
<i>Las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo, pensamiento y acciones.</i>			
<i>Hay emociones que es mejor ocultarlas ya que son signo de vulnerabilidad.</i>			
<i>Existen emociones agradables y desagradables.</i>			
<i>Las emociones entorpecen la toma de decisiones.</i>			
<i>Las emociones se activan frente a determinados estímulos del entorno.</i>			
<i>Las emociones están presentes en todas las acciones que realizamos.</i>			
<i>Las personas podemos evitar sentir ciertas emociones.</i>			
<i>Existen emociones buenas, como la alegría, y otras malas, como la rabia.</i>			
<i>Las emociones influyen en nuestra atención, razonamiento y memoria.</i>			
<i>Todas las emociones tienen una función adaptativa.</i>			
<i>Evitar emociones desagradables es esencial para nuestro bienestar.</i>			
<i>Frente a un mismo acontecimiento, las personas pueden sentir diversas emociones.</i>			

¡Compartimos nuestras reflexiones!

Una vez respondida de forma individual, se retoman los equipos de la actividad inicial y se intenta llegar a consenso respecto de las respuestas emitidas ante las distintas frases.

Posteriormente, se realiza una reflexión a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué frases les llamaron la atención cuando respondieron la tabla de forma individual? ¿por qué?
2. ¿Frente a qué frases les costó más llegar a un consenso como grupo?
3. ¿Frente a cuáles les costó menos?
4. ¿Se quedaron con algunas dudas respecto a las frases? ¿cuáles y por qué?

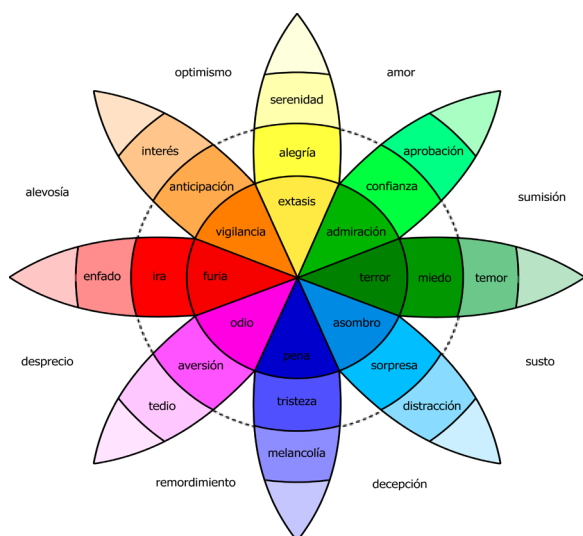
Actividad N° 2

MI TERRITORIO EMOCIONAL

Objetivo: promover la toma de conciencia respecto de las emociones vividas en los últimos tres meses, considerando su valor e intensidad.

¡Pienso y respondo!

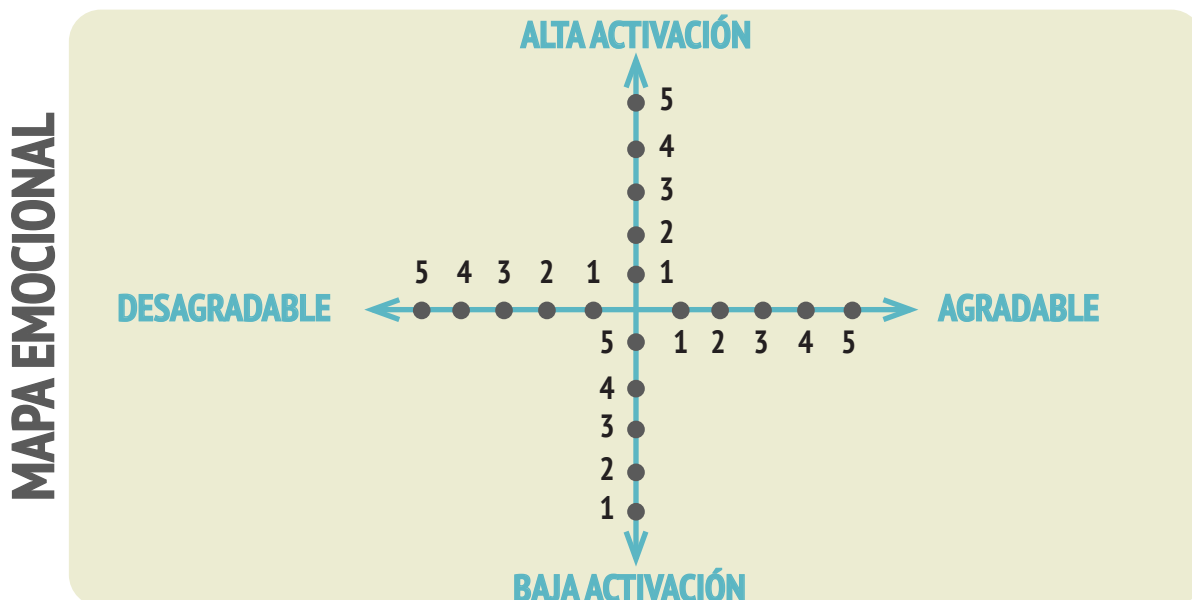
Se solicita que cada participante identifique tres emociones que considere ha vivenciado de forma más predominante durante los últimos tres meses. Para ello, se presenta la Rueda de las Emociones de Robert Plutchik donde se describen diferentes emociones y las escribe en el recuadro:



Las tres emociones que he vivenciado de forma predominante durante estos tres meses son:

Una vez que se hayan identificado las tres emociones, se solicita que las ubiquen en el Mapa Emocional, considerando el nivel de agrado/desagrado que les produzca la emoción y el nivel de energía o activación física y/o mental que esta emoción les ha implicado.

Una vez ubicadas las emociones en el Mapa Emocional, se debe unir con una línea formando el "Territorio emocional".



Cierre Evaluativo y Retroalimentación



Espacio para compartir en grupo

En los equipos de trabajo se comparten las siguientes preguntas:

¿Por qué creen que esas emociones han predominado?

¿Por qué las ubicaron en esos lugares?

¿Cómo describirían su territorio emocional?
¿Cambiarían algo de él?

Estrategias para Favorecer la Gestión de las Emociones

1. Identificar la emoción en el cuerpo: reconocer la emociones, escuchar el cuerpo cuando invade la emoción y aceptar la emoción y pensar en una respuesta alternativa.
2. Modelo RULER:
 - **R:** reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.
 - **U:** comprender las causas y consecuencias de las emociones.
 - **L:** etiquetar o clasificar las emociones con un vocabulario específico.
 - **E:** expresar las emociones de acuerdo con las normas culturales y el contexto social. R: regular las emociones con estrategias útiles.
3. Realizar ejercicios de relajación y ejercicios físicos.
4. Refiérase a sí mismo de una forma positiva.
5. Incorporar la técnica de Mindfulness.

REFERENCIAS

- Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógica [CPEIP] (s/f). Expresar y regular emociones. <https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2021/01/herramienta-expresar-regul%C3%B1ar-sentimientos-v4.pdf>
- **Bisquerra, R. (2009).** Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis.
- **Tomás, P. (2014).** Reconociendo las emociones. ¿qué son y para qué sirven?. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/reconociendolasemocionesquesonyparaquesirven.pdf

16

SESIÓN 3 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PERSONAL Y A NIVEL DE EQUIPO



Objetivos de la Sesión



- Favorecer el autocuidado personal y a nivel del equipo profesional, para propiciar su compromiso y satisfacción mediante estrategias basadas en la psicología positiva.

Inicio

Cada uno de los profesionales que trabaja en educación, impacta en el logro de los aprendizajes de las y los estudiantes en los distintos niveles formativos. Asimismo, su rol es fundamental para propiciar ambientes nutritivos, en los cuales niños, niñas y adolescentes puedan desarrollar las competencias que les permitan desenvolverse como ciudadanos, aportando a la construcción de comunidades saludables y prósperas.

Para lograr lo anterior, se requiere tener la oportunidad de gestionar el propio autocuidado y el del equipo de trabajo. Con este fin, las estrategias que se proponen a continuación se fundamentan en la Psicología Positiva, por ser este un enfoque que promueve las fortalezas y capacidades personales para el autocuidado.

¿Por qué la psicología positiva?



Históricamente, la Psicología se ha centrado en estudiar temas vinculados con la enfermedad mental, la patología y los síntomas clínicos. Estos énfasis han llevado a descuidar aspectos fundamentales del ser humano, como es el bienestar, la satisfacción, el optimismo y, por qué no decirlo, la felicidad a la que todos aspiramos de alguna u otra manera.

La Psicología Positiva centra su atención en las experiencias positivas, las características individuales positivas, las fortalezas y virtudes humanas, cívicas e institucionales que orientan a las personas a tomar responsabilidades sobre su comunidad, promoviendo las características para llegar a ser un mejor ciudadano y ciudadana.

Cuando se ponen en práctica las fortalezas, se logra experimentar emociones positivas, como el optimismo, las habilidades interpersonales, la confianza, el trabajo colaborativo y ético, la esperanza y la perseverancia, las cuales actúan como barreras contra la enfermedad.

Desarrollo

Para las actividades que se presentan a continuación, se requiere de compromiso y respeto profundo por las diferencias, los pensamientos y las emociones que se despliegan por parte de todos los participantes.

Es importante que se genere un espacio de confianza y bienestar, en el cual las personas se sientan acogidas, valoradas y escuchadas.

Entonces ¡comencemos a trabajar!

Actividad N° 1

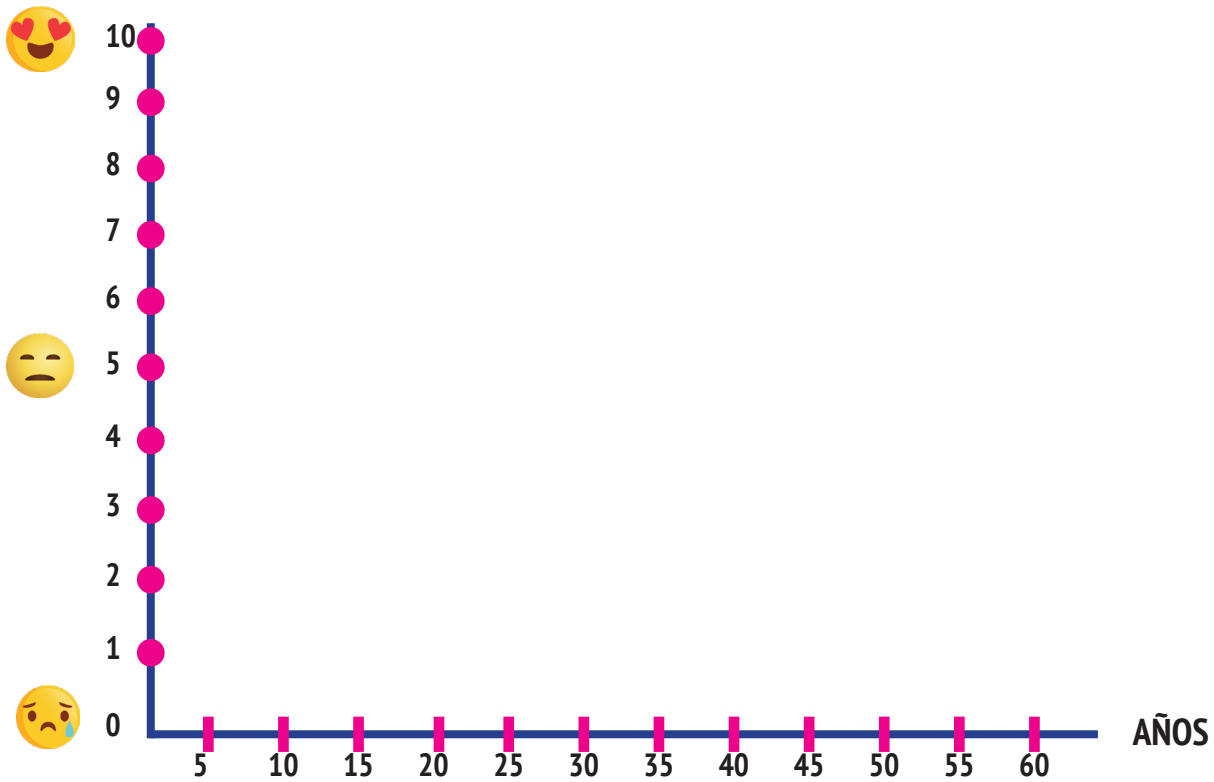
1. Trabajo Individual ¡Pienso y respondo!

A cada participante se le proporciona una hoja con una gráfica, donde se debe señalar el nivel de felicidad y satisfacción que recuerda haber experimentado en diferentes etapas de su vida.

Se les solicita recordar cada año de su vida y marcar con un punto el nivel de felicidad promedio, de 1 a 10, vivida en ese año. De esta forma se logrará determinar una curva.



NIVEL DE FELICIDAD



Ahora, responde a las siguientes preguntas reflexivas:

**¿Cómo se siente al ver su curva en el gráfico?
¿Diría que en general ha sido muy feliz o muy poco feliz?**

.....

.....

.....

.....

PIENSE EN SUS MOMENTOS BAJOS DE FELICIDAD

Reviva esos momentos en su imaginación y registre las emociones que sintió.

.....

.....

.....

.....

¿Qué cualidades personales te ayudaron a salir adelante de esos momentos?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuáles fueron los aprendizajes y cómo influyeron en su grado de felicidad actual?

.....

.....

.....

.....

.....

BIEN, AHORA RECUERDE LOS MOMENTOS ALTOS DE FELICIDAD

Piense en los momentos de felicidad y registre las emociones que sintió.

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué cree que le hizo sentir tan feliz en ese momento?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo cree que esas experiencias impactan en su nivel de felicidad actual?

.....

.....

.....

.....

2. Trabajo en equipo ¡Compartimos nuestras reflexiones!

Formen equipos de trabajo de 5 o 6 integrantes y compartan sus respuestas de la actividad anterior. Es importante señalar que este compartir es voluntario y dependerá de cada persona si decide o no hacerlo.

Una vez que se comparten las respuestas, en equipo responden la siguiente pregunta:

¿Qué factores hacen que las personas que integran el equipo de trabajo sean hoy felices, a pesar de sus dificultades?

.....

.....

PARA REFLEXIONAR

1. El bienestar se relaciona con las personas.
2. El bienestar psicológico implica el desarrollar capacidades para el crecimiento personal.
3. El ser optimista es una opción de vida que no desconoce la posibilidad de experimentar tristeza.

Actividad N° 2

1. Trabajo Individual ¡Pienso y respondo!



Se solicita que cada persona piense en lo que más le gusta del trabajo que desarrolla y en las fortalezas que tiene para llevar a cabo este trabajo.

Lo que más me gusta de mi trabajo	Las fortalezas que tengo para desarrollar mi trabajo
1.-	
2.-	
3.-	

2. Trabajo en Equipo: Compartimos nuestras reflexiones

Se conforman nuevamente los equipos de trabajo de la actividad anterior y cada persona comparte su trabajo individual.

Una vez finalizada toda la ronda, en conjunto se responden las siguientes preguntas:

¿Qué compromiso grupal podemos asumir, para mejorar las fortalezas del equipo de trabajo?

.....

Cierre Evaluativo y Retroalimentación

En plenario se comparte la siguiente reflexión:

La salud laboral implica hacer bien el trabajo personal y responsabilizarse por los propios actos; además de sentirse útil y desarrollar relaciones humanas saludables.

Por tanto, las y los trabajadores del establecimiento educacional, deben sentir que son todas y todos necesarios y sin ellos, la institución no sería la misma.

En plenario, se proponen tres acciones que pueden implementarse en el establecimiento, para hacer realidad el pensamiento señalado en el texto anterior.

- 1.-
- 2.-
- 3.-

Estrategias para Favorecer el Autocuidado de las Comunidades Educativas

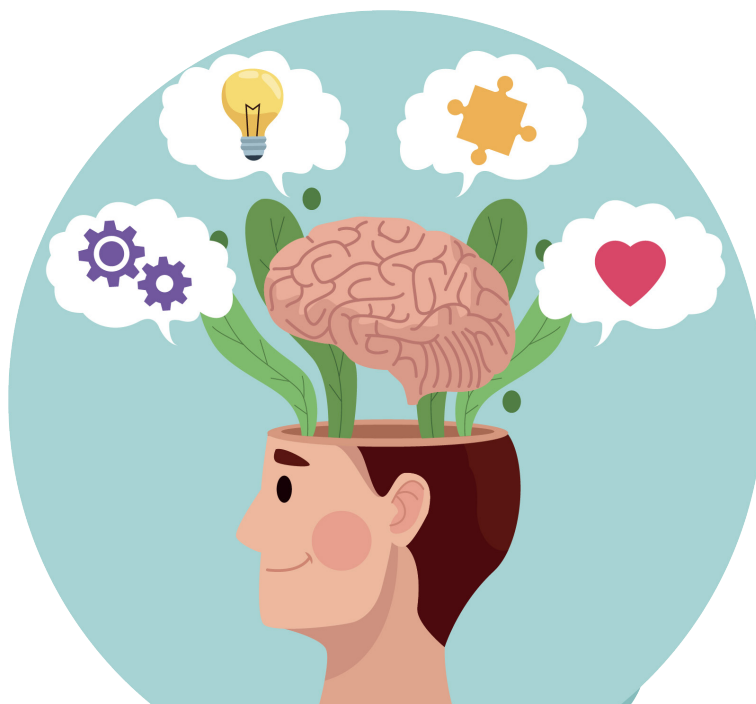
1. Reconocer y valorar las fortalezas de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa.
2. Propiciar espacios de encuentro para generar confianza en las capacidades que son propias de cada persona.
3. Gestionar las emociones centrándose en el presente y en cómo estas favorecen espacios de mejor relación con los miembros de los equipos de trabajo.

REFERENCIAS

- **Sheldon, K.M. & King, L. (2001).** Why positive psychology is necessary. *American Psychologist* 56:216-217.
- **Seligman, M.E.P. (2005).** La auténtica felicidad (M. Diago & A. Debrito, Trads.). Colombia: Imprelibros, S.A. (Trabajo original publicado en 2002).
- **Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000).** Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist* 55(1):5-14

SESIÓN 4

PLANIFICANDO EN CONJUNTO NUESTRO AUTOCUIDADO



Objetivos de la Sesión



- Proponer un plan de autocuidado, al interior de la unidad educativa, para favorecer el bienestar psicológico y socioemocional fundamentado en la psicología positiva.

Inicio

Las personas que trabajan en educación, sobre todo a nivel escolar, deben enfrentar diversas situaciones que, en ocasiones, son de difícil manejo e impacta en su salud mental y en el bienestar psicológico y socioemocional.

Algunas situaciones: i) aulas heterogéneas, ii) problemas conductuales del estudiantado, iii) desmotivación y iv) cambios en las valoraciones y características de las relaciones sociales, entre otras.

Estas realidades provocan que tanto directivos como docentes, técnicos de aula y asistentes de la educación, experimenten estados de fatiga o desgaste, lo que impacta directamente en la salud mental y el bienestar psicológico y socioemocional de cada profesional, pudiendo generar un malestar docente que debe ser prevenido.

Para dicha prevención, es relevante poner en práctica estrategias que mitiguen los efectos de las situaciones adversas y hagan posible la generación de espacios educativos sanos y confortables, donde sea posible desarrollar adecuadamente el proceso de enseñanza y aprendizaje, favoreciendo la calidad de vida de toda la comunidad educativa.

Desarrollo



La tarea central de esta sesión, será la planificación de acciones que favorezcan el autocuidado.

Los esfuerzos personales que realice cada integrante de la institución, irradiará en tres ámbitos: i) el desarrollo y bienestar personal, ii) la creación de un clima general de relaciones positivas en el equipo de profesionales y iii) la generación de un ambiente propicio para el bienestar y desarrollo integral de las y los estudiantes.

Esta sesión es el corolario del proceso vivenciado en los tres encuentros anteriores, por lo que resulta imprescindible la revisión sistemática de los temas y las actividades desarrolladas en las sesiones 1, 2 y 3; así como la reflexión de sus respuestas individuales y la reflexión y conclusiones grupales.

Antes de comenzar, nos damos un tiempo para revisar las sesiones anteriores de esta guía.

1. ¡Pienso y respondo!

¿Recuerdan la Escala de Bienestar Psicológico Adultos, que trabajamos en la Sesión 1, cuyo propósito es la identificación del nivel de bienestar psicológico en adultos, para propiciar acciones que favorezcan su mejor desarrollo?

Les proponemos considerar los resultados personales que obtuvieron, para identificar un aspecto a mejorar por medio de un plan que favorezca el autocuidado. Pero, si lo desean, pueden elegir un propósito distinto que implique un desafío para mejorar.

A continuación, les mostramos, nuevamente, la tabla que describe las altas y bajas puntuaciones de la Escala de Bienestar Psicológico Adultos.



Subescalas	Puntuaciones Altas	Puntuaciones Bajas
Control de Situaciones	Tiene una sensación de control y de autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses.	Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el ambiente.
Aceptación de Sí	Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.	Esta desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.
Vínculos Psicosociales	Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad empatía y afectiva.	Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromisos con los demás.

Subescalas	Puntuaciones Altas	Puntuaciones Bajas
Autonomía	Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio.	Es emocionalmente inestable. Depende de los demás para tomar decisiones. Le preocupa lo que piensan los otros.
Proyectos	Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.	La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito.

COMPLETO MI PLAN DE AUTOCUIDADO

DIMENSIÓN O ASPECTO A TRABAJAR

¿CUÁLES SON MIS METAS?

- 1.- _____
- 2.- _____

¿QUÉ ACCIONES HARÉ PARA CUMPLIR MIS METAS Y LOGRAR MI PROPÓSITO?

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

¿CUÁL ES MI PROPÓSITO?

- _____
- _____
- _____

¿QUÉ ESPERO OBSERVAR EN MÍ, COMO RESULTADO DE MI PLAN DE AUTOCUIDADO?

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

2. ¡Compartimos nuestras reflexiones!

Este es un espacio para compartir nuestros planes en pequeños grupos; en lo posible no más de tres integrantes.

Y como también lo hemos señalado en las sesiones anteriores, hagamos de esta instancia un espacio de respeto, afectos, calidez, empatía y compromiso.

Espacio para compartir en grupo



Cada integrante del grupo presenta un resumen de su plan personal.

Para la reflexión grupal, se propone la siguiente pregunta:

¿Qué significado tiene para mí, identificar un ámbito a mejorar y elaborar una planificación de autocuidado que favorezca mi bienestar?

En grupo completan el siguiente cuadro con las principales conclusiones y aprendizajes logrados en esta actividad.

CONCLUSIONES Y APRENDIZAJES LOGRADOS

- 1.-
-
-
- 2.-
-
-
- 3.-
-
-

Aprender a Convivir y Aprender a Ser

Es necesario crear espacios para satisfacer nuestras propias necesidades; para entrar en un equilibrio entre dar y recibir.

Esto no sólo ayudará a mejorar nuestro propio bienestar socioemocional.

Además, contribuirá a mejorar las capacidades para estar presente con las y los estudiantes, contribuyendo a crear escuelas más amables, que faciliten el aprendizaje en un ambiente de cordialidad.



CRÉDITOS

Material pedagógico elaborado por:

- **Sandra Catalán H.** Profesora de Educación Diferencial con mención en Trastornos del Aprendizaje Específicos. Psicóloga. Doctora en Innovación e Investigación Educativa.
- **Rafael Andaur T.** Profesor de Historia y Geografía. Consejero Educacional y Vocacional. Magíster en Gerencia Pública.

Comité Editor:

- **Patricio Aguirre Z.** Jefe de Educación SECREDUC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

- **Nathalie Alegría D.** Periodista.