

“Ser profesor es más que una carrera, es más que una actividad, es más que un trabajo... es una dedicación y compromiso del ser en su totalidad, y por ello debe saber cuidarse para cuidar a quienes tiene a su cargo.”

Bitácora para el Autocuidado Docente MINEDUC

ACTIVIDADES PARA DOCENTES

(Online o Presenciales)

El retorno a clases después de la pandemia, con un mundo que cambió en este intervalo para todas y todos, representa un inmenso desafío para las y los docentes.

Para apoyarles en esta tarea fundamental, el Centro de Espiritualidad Ignaciana - CEI, ofrece una serie de talleres orientados al aprendizaje socioemocional, basados en las “Claves para el Bienestar” del MINEDUC y en nuestro carisma, que se describen a continuación.

Ofrecemos una serie de cursos que se completan entre ellos, sugerimos sean tomados en la totalidad y ejecutados en el orden de la presentación para producir resultado.

1. MISIÓN QUE NACE DEL CORAZÓN. ([lr](#))
2. MIS FORTALEZAS PARA ENCONTRAR PROPÓSITO Y SENTIDO EN EL TRABAJO EN EL AULA. ([lr](#))
3. AUTOCAUIDADO DEL/LA DOCENTE I – CÓMO RECUPERAR ENERGÍA FÍSICA. ([lr](#))
4. AUTOCAUIDADO DEL/LA DOCENTE II – CÓMO RECUPERAR ENERGÍA PSICOLÓGICA. ([lr](#))
5. CUIDAR LAS RELACIONES SOCIALES. ([lr](#))
6. PREVENCIÓN DE ABUSOS SEXUALES. ([lr](#))

48 HORAS CRONOLÓGICAS PROGRAMA EN TOTAL

MISIÓN QUE NACE DEL CORAZÓN

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Objetivo:

Renovar el sentido personal, que tiene hoy, la profesión docente para cada una y cada uno, para re encantarse con esta tarea.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Origen de mi vocación docente: volver a la fuente de la que brotó la vocación de ser docente. Nuestras experiencias pasadas, conforman en alguna medida las experiencias presentes, y en algunas ocasiones pasan al olvido experiencias que fueron inspiradoras de grandes decisiones.
- Satisfacción con la vida y profesión: rescatar la historia de experiencias que ha tenido el ejercicio de la docencia. Algunas negativas y otras generadoras de emociones positivas que incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal y la serenidad.
- Gratitud y perdón: cómo agradecer y cómo perdonar, dos acciones que a quien más benefician es a quien las ejerce. La práctica de la gratitud es generadora de emociones positivas y el perdón es el inicio del camino para dejar de ser víctima de las injusticias vividas.
- Nuevo propósito: re escribir hoy el sentido de mi profesión docente.

MIS FORTALEZAS PARA ENCONTRAR PROPÓSITO Y SENTIDO EN EL TRABAJO EN EL AULA

6 HORAS CRONOLÓGICAS

Objetivo:

Descubrir mis fortalezas personales y desarrollar el optimismo, para ponerlos en acción en el trabajo en la escuela y en el aula.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Placer, gratificación y fortalezas: distinguir estos tres conceptos, desde la psicología positiva, para construir nuestra felicidad sobre roca y no sobre algo efímero.
- Fortalezas personales: descubrir las fortalezas personales de cada una/o y aprender a aprender a ponerlas en acción en diferentes escenarios de la propia vida.
- Optimismo y esperanza: comprender y poner en acción estos conceptos desde la psicología positiva. Se entregarán estrategias para desarrollar el optimismo personal, partiendo de las características de cada una/o.

AUTOCUIDADO DEL/LA DOCENTE I

Cómo recuperar Energía Física

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Objetivo:

Identificar aquello que nos consume energía y aprender a recuperarla para tener una mayor sensación de bienestar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Concepto de estrés: comprender el concepto de estrés, desde una mirada integral de la propia vida.
- Cuidado del cuerpo: comprender cuánto el cuidado del cuerpo influye en nuestra percepción de estrés, especialmente el descuido del sueño. Además, se compartirán diferentes formas de cuidado.
- Cuidado de la mente: comprender cómo nuestras creencias pueden generarnos estrés, se revisarán algunas creencias y se entregarán estrategias de cambio.
- Técnicas de relajación y de respiración: se verán diferentes técnicas de relajación y de respiración, orientadas a bajar el estrés.

AUTOCUIDADO DEL/LA DOCENTE II

Cómo recuperar Energía Psicológica

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Objetivo:

Aprender a quererse y a cuidarse, desde una mirada compasiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Emociones y las “realidades” que construimos a partir de ellas: comprender algunas características de las emociones y sus efectos o consecuencias en nuestra vida.
- Vulnerabilidad: comprender qué es la vulnerabilidad y cómo al reconocerla y acercarnos a ella, podemos comenzar a crecer en fortaleza.
- Autocompasión: comprender qué es la autocompasión, en oposición al duro juicio que podemos hacer de nosotras/os mismas/os.
- Ejercicios de autocompasión: aprender a realizar ejercicios o prácticas de autocompasión.

CUIDAR LAS RELACIONES SOCIALES

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Objetivo:

Desarrollar relaciones y vínculos que permitan un mejor manejo de conflictos y una mayor sensación de bienestar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Relaciones sociales y bienestar: comprender el rol que juegan las relaciones sociales y el desarrollo de la empatía en la propia sensación de bienestar.
- Estilos de interacción: comprender e identificar los estilos de interacción más habituales que se ponen en práctica en diferentes escenarios.
- Escucha activa para resolver conflictos: comprender y poner en práctica la escucha activa en diferentes escenarios e identificar qué la puede dificultar en el caso personal de cada una/o.
- Respuesta activa constructiva: ejercicios y práctica de respuesta activa constructiva. Las respuestas activas son generadoras de felicidad y fortalecen las relaciones y disminuyen los conflictos.

PREVENCIÓN DE ABUSOS SEXUALES

10 HORAS CRONOLÓGICAS

Objetivo:

Comprender los conceptos que ayudan a desarrollar una cultura de cuidado y ambientes sanos en los colegios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conductas sexuales esperadas en niñas/os y adolescentes: niñas/os y adolescentes tienen conductas sexuales, es importante distinguir aquellas esperadas, de las que pudiesen ser ocasionadas por un posible abuso.
- Qué es el abuso sexual a menores: comprender cuáles son las conductas que son consideradas abusivas, aquellas con y, aquellas sin contacto físico.
- Signos de posibles abusos: identificar conductas que sean signo de que el/la menor puede haber sufrido posibles abusos.
- Quiénes son las/os abusadoras/es: descripción de algunas características de las/os abusadoras/es y de estrategias usuales que usan.
- Cómo reaccionar ante un posible abuso: la reacción de quien recibe el testimonio, o si sospecha de un abuso, es clave para que el/la menor se pueda abrir.