

Objetivos



Los participantes podrán:

- **Reflexionar y socializar** buenas prácticas de autocuidado y bienestar durante el contexto de crisis.
- **Reflexionar y formular** acuerdos para potenciar los vínculos y redes de contención en la comunidad.

IMPULSO DOCENTE

Agenda



- I. Bienvenida
- II. ¿Qué pienso y siento sobre la crisis?
- III. Socializar aprendizajes y buenas prácticas de bienestar
- IV. Tomar acuerdos para fortalecer redes de contención
- V. Cierre

IMPULSO DOCENTE

Simbología y check-in tecnológico



Todos escriben (lápiz y papel)



Escribir en el chat



Discusión en grupos pequeños



Tiempo de Trabajo



Levantar la mano

IMPULSO DOCENTE



IMPULSO DOCENTE

Bienvenida

IMPULSO DOCENTE

¡Bienvenida!



¿Cómo me siento al iniciar esta sesión?  
(color + palabra emocional)

2 min



IMPULSO DOCENTE

¡Bienvenida!



Elige un iniciador para compartir con tu grupo

Algo positivo de esta semana fue...

Hoy me siento...

Me gustaría compartir que...

6 min




IMPULSO DOCENTE



**¿Qué pienso y siento sobre la crisis?**

IMPULSO DOCENTE

**Contención socioemocional en la comunidad**



"El solo hecho de poder expresar lo que uno siente en un ambiente protegido ya es el primer paso para sentirse contenido/a y poder contener a otros/as (Ardn, 2019)."

¿Qué pienso y siento sobre la crisis?

¿Cómo enfrentamos el impacto de la crisis?

IMPULSO DOCENTE

Fuente: CPEIP (2020). Disponible en: <https://www.cpeip.cl/gprendizajesenlin.es/>

**3, 2, 1 ... ¡Comparte!**



- 3 emociones que he vivido durante la pandemia
- 2 preguntas que tengo acerca del futuro
- 1 metáfora que describa cómo me siento en este escenario

Ej: "me imagino como un pulpo que en una mano tiene un computador, en otra un desinfectante y en otra, la mano de mi hijo"

2 min

IMPULSO DOCENTE

**Roles**

	<b>Coordinador/a</b>	Administra el tiempo y el foco de la actividad. "Nos quedan dos minutos" "Recordemos que la pregunta central es..."
	<b>Inclusivo/a</b>	Asegura que todos tengan tiempo para hablar. "Recuerden dejar tiempo para que todos hablemos y escuchemos" "¿Qué opinas tú, Carlos?"

IMPULSO DOCENTE

**Discusión en grupos**

- 3 emociones que he vivido durante la pandemia
- 2 preguntas que tengo acerca del futuro
- 1 metáfora que describa cómo me siento en este escenario

Ej: "me imagino como un pulpo que en una mano tiene un computador, en otra un desinfectante y en otra, la mano de mi hijo"

10 min

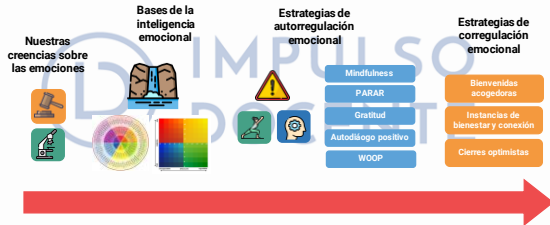
IMPULSO DOCENTE



**Socializar aprendizajes y buenas practicas de bienestar**

IMPULSO DOCENTE

## Nuestro camino juntos



IMPULSO DOCENTE

## Nuestro camino juntos



Yale Center for Emotional Intelligence

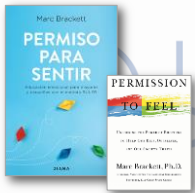
## Regulación emocional saludable

Son los **pensamientos** y **acciones** que utilizamos para **influir en nuestras emociones** con tal de promover nuestro bienestar, mantener relaciones saludables, tomar decisiones responsables y lograr objetivos.

IMPULSO DOCENTE

Fuente: Brackett (2020)

## Nuestro camino juntos



Yale Center for Emotional Intelligence

## Regulación emocional saludable

**Autorregulación:** Influir en las emociones de uno mismo para lograr objetivos o responder a demandas del entorno.

**Coregulación:** Influencia recíproca entre dos personas que contribuye a la estabilidad emocional de ambas.

IMPULSO DOCENTE

Fuente: Brackett (2020)

## Reflexión



1. ¿Cuáles fueron tus principales aprendizajes de la capacitación de Bienestar Docente y cómo los has puesto en práctica?
2. ¿Cómo estos aprendizajes me permiten promover relaciones positivas en mi entorno?

2 min



IMPULSO DOCENTE

## Discusión en grupos



	<b>Coordinador/a</b> Administra el tiempo y el foco de la actividad. "Nos quedan dos minutos" "Recordemos que la pregunta central es..."
	<b>Inclusivo/a</b> Asegura que todos tengan tiempo para hablar. "Recuerden dejar tiempo para que todos hablemos y escuchemos" "¿Qué opinas tú, Carlos?"
	<b>Vocero/a</b> Registra ideas principales y las comparte en el plenario. "En nuestro grupo coincidimos en que..." "Hubo diversas opiniones respecto a..."
	<b>Motivador/a</b> Felicitas ideas y actitudes de los demás. "Ana, me gustó lo que dijiste acerca de..." "Matias, ejerciste muy bien tu rol cuando..."

IMPULSO DOCENTE

## Discusión en grupos



1. ¿Cuáles fueron tus principales aprendizajes de la capacitación de Bienestar Docente y cómo los has puesto en práctica?
2. ¿Cómo estos aprendizajes me permiten promover relaciones positivas en mi entorno?

10 min



IMPULSO DOCENTE

Plenario D




IMPULSO  
DOCENTE

4 min

IMPULSO DOCENTE

Reflexión D

**Luego de escuchar a mis colegas, ¿a qué me comprometo conmigo mismo/a para mejorar mi autocuidado?**



1 min

IMPULSO DOCENTE



D

**Acuerdos para fortalecer nuestra coregulación**

IMPULSO DOCENTE

Encuesta Bienestar y ASE D  
n = 59

**Dimensión Cultura**

3.1. Me siento parte de una comunidad que promueve vínculos y redes de contención entre docentes

1	2	3	4	5
1%	17%	41%	39%	

3.2. Me siento parte de una comunidad que promueve vínculos y redes de contención con los/as estudiantes.

1	2	3	4	5
1%	7%	46%	46%	

1. En desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4. De acuerdo 5. Muy de acuerdo

IMPULSO DOCENTE

Encuesta Bienestar y ASE D

**¿Qué práctica(s) que promuevan el bienestar docente y/o el aprendizaje socioemocional destacarías de tu comunidad?**

- Los llamados telefónicos por parte de algún del equipo
- Reuniones de felicidad donde compartimos y nos esforzamos para compartir y cuidar del otro
- Desayunos coordinados por pastoral
- Instalación de prácticas de respiración consciente y gratitud
- Capacitaciones y reuniones sobre este tema
- Con estudiantes se desarrolla el círculo, ahora en pandemia se está instalando de forma virtual

IMPULSO DOCENTE

Encuesta Bienestar y ASE D

**¿Qué recomendarías para mejorar el bienestar docente en tu comunidad?**

- Seguir capacitándome con diferentes tipos de talleres
- Hacer más actividades para compartir entre docentes
- Más participación e integración de los asistentes de aula
- Llevar a la práctica efectiva los acuerdos tomados
- Fortalecer que en las reuniones existan espacios de autocuidado para todos los funcionarios con la finalidad de reconocer emociones y empatizar con los colegas
- Hacermos parte activa de la búsqueda de espacios de formación y trabajarlos en la comunidad educativa

IMPULSO DOCENTE

## Reflexión



¿Qué prácticas o interacciones nos gustaría **fortalecer o incorporar** para potenciar nuestro bienestar? ¿Cuándo lo haremos? ¿Cómo haremos seguimiento?

IMPULSO  
DOCENTE



IMPULSO DOCENTE

## Discusión en grupos



¿Qué prácticas o interacciones nos gustaría **fortalecer o incorporar** para potenciar nuestro bienestar? ¿Cuándo lo haremos? ¿Cómo haremos seguimiento?

IMPULSO  
DOCENTE

Escojan **una o dos propuestas** y escribanlas en:

<https://bit.ly/pizarrabienestarscle>



IMPULSO DOCENTE

Lectura de *Jamboard* y plenario

IMPULSO DOCENTE

## Reflexión



¿A qué me comprometo con mi comunidad para promover los acuerdos propuestos?

IMPULSO  
DOCENTE



IMPULSO DOCENTE



IMPULSO  
DOCENTE

**Cierre**

IMPULSO DOCENTE

## Cierre



Elige un **iniciador** y luego comparte por el chat



IMPULSO DOCENTE

**¡Gracias por participar!**



@impulsodocente



@ImpulsoDocente



Impulso Docente



[www.impulsodocente.com](http://www.impulsodocente.com)