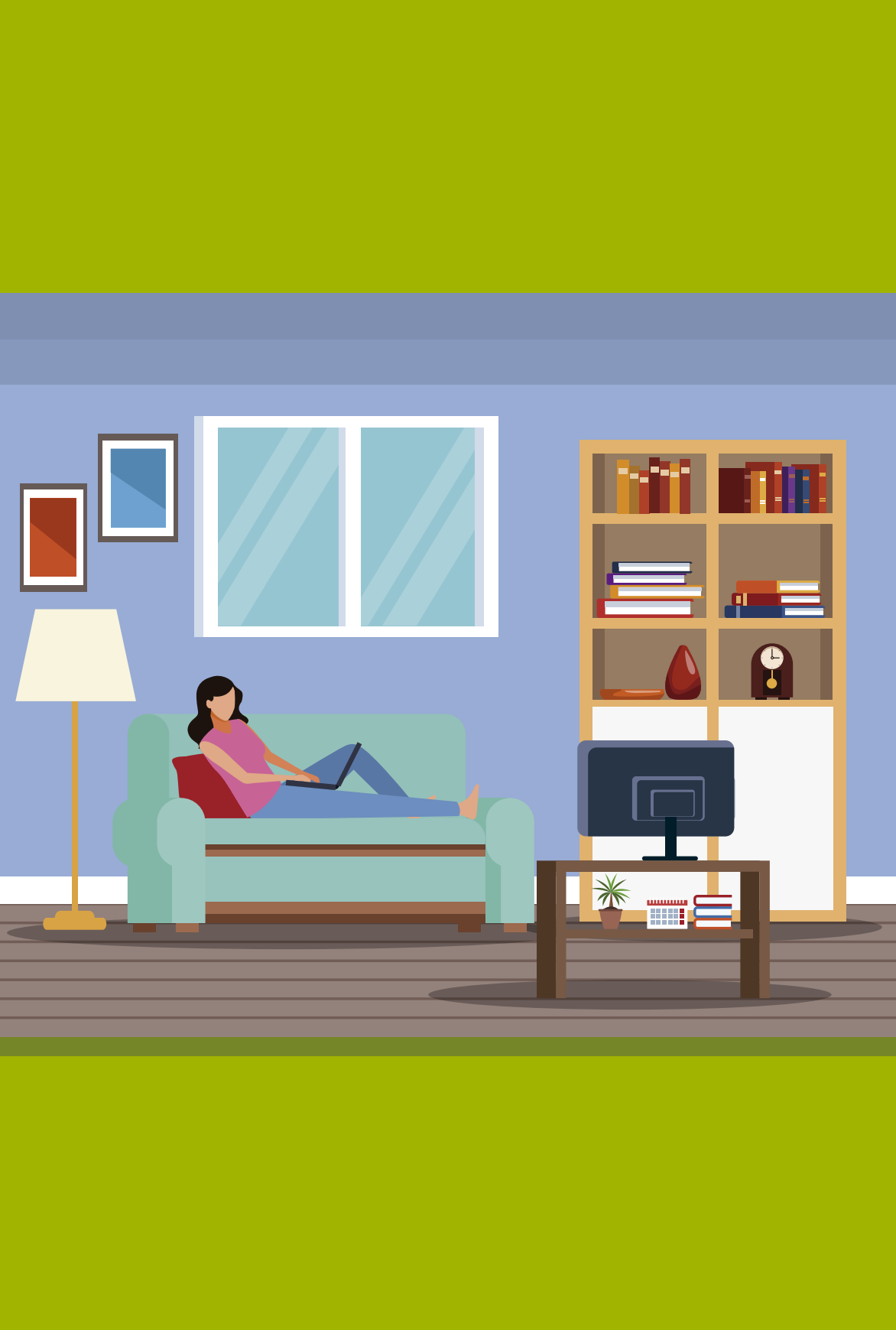


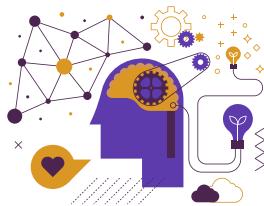
# Recursos **AUTO CUIDADO DOCENTE**



**INTERVENCIÓN  
REMOTA HPV**  
Apoyo Psicosocial  
Pandemia COVID-19



## Autocuidado



Frente a la pandemia Covid-19 los profesores/as enfrentan un estrés profesional adicional, ya que muchos de sus métodos de docencia han cambiado, por lo que han tenido que aprender nuevas habilidades tecnológicas, y al mismo tiempo, deben asegurarse de tener los medios necesarios para trabajar desde sus hogares. Además, es probable que tengan sus propios factores estresantes personales, sumado a la preocupación por sus estudiantes.

Todos estos elementos tienen el potencial de contribuir a la ansiedad, la depresión o los síntomas de estrés posttraumático secundario. Por eso, es importante seguir algunas prácticas de autocuidado para prevenir el desarrollo de estos síntomas.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

Uno de los elementos más relevantes para la tranquilidad de las personas suele estar relacionada a la certeza, sentir que se sabe con claridad lo que está pasando, y darse cuenta de las cosas que son inquietantes. Por el contrario, cuando prima la incertidumbre, generalmente lleva a sentir inseguridad, angustia, estrés o intranquilidad general.

Esta intranquilidad proviene principalmente de la sensación de no estar pudiendo controlar algo que se cree que es posible de hacer. La situación actual de pandemia puede llevar a sentir montos de angustia por esta falta de control, y por la permanente incertidumbre respecto de lo que está pasando y puede pasar.

Asimismo, la forma en que la realidad laboral, las relaciones, rutinas y formas de funcionamiento que las escuelas y sus comunidades han desarrollado históricamente han forzosamente y rápidamente cambiado a un nuevo escenario.

En el momento como estos la salud mental se pone a prueba. No siempre se sabe lo que está pasando, existen falta de certeza sobre variadas situaciones, y probablemente muchas personas se sienten más "al límite", irritables, desesperanzadas o tristes de lo habitual. En un escenario como este, desarrollar acciones de autocuidado profesional (y personal) se hace aún más relevantes, especialmente en personas que pudieran tener antecedentes de dificultades de salud mental.

## RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DOCENTE DURANTE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA

A continuación, se entrega una lista de técnicas prácticas que pueden ayudar a encontrar un equilibrio, conocer las propias necesidades y establecer conexiones con otras personas. Es importante que cada docente encuentre aquellas que con más comodidad de poner en práctica.

- 1 | Autorreflexión:** identificar áreas personales en donde se encuentre experimentado dificultades.
- 2 | Utilizar apoyos sociales de forma virtual:** conversar con otros docentes sobre experiencias similares, estrategias pedagógicas que están funcionando o que no están resultado, etc.
- 3 | Crear una rutina:** que incluya levantarse a una hora regular, con horarios de trabajo, descansos, conexión con otros, etc.
- 4 | Recordar que,** como adulto, puede ser guía para sus estudiantes, quienes observan la forma en que usted enfrenta esta situación de pandemia.
- 5 | Siga** las últimas recomendaciones de salud pública relacionadas con la higiene y el equipo de protección si debe ir a la escuela o a la comunidad para entregar material de aprendizaje.

## AYUDANDO EN EL AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES

Parte del autocuidado docente durante este contexto de pandemia, es poder mantener relaciones saludables con los estudiantes. De esta manera, pueden ayudar a promover el bienestar y autocuidado en los alumnos, contribuyendo a que se sientan seguros y apoyados física, social, emocional y académicamente.

**Para ello, se presentan las siguientes recomendaciones:**

- **Empatizar:** con las dificultades resultante de rutinas que ya han cambiado debido a eventos actuales. Es importante explicar que probablemente estos cambios continuarán y que se comunicará con anticipación cuando sea posible hacerlo.
- **Evitar contenido excesivo:** pasar al aprendizaje remoto puede hacer que las tareas se sientan más abrumadoras.
- **Promover la expresión de emociones:** animar a los estudiantes a compartir lo que sienten y lo que no entienden sobre su situación actual, por ejemplo "¿Cómo te sientes por no estar en la escuela?"
- **Conectar a los estudiantes:** con otros adultos importantes (por ejemplo, miembros de la familia) para que los ayuden a sentirse seguros.

- **Apreciar:** los esfuerzos de los estudiantes para completar las tareas. Recordar que los estudiantes pueden estar lidiando con diferentes situaciones de la vida familiar mientras intentan mantener sus tareas académicas
- **Actitud inclusiva:** los estudiantes deben sentirse valorados y bienvenidos independientemente de sus antecedentes o identidades
- **Aprendizaje socioemocional:** actividades de bienestar que afirmen su competencia, sentido de autoestima y sentimientos de seguridad. Estas actividades pueden promover la autorregulación cuando los estudiantes se sienten estresados y proporcionan un sentido saludable de control sobre los aspectos controlables de una situación abrumadora como la que están experimentando.



La resiliencia es un proceso de respuesta exitosa frente a algún tipo de adversidad, una experiencia neutral (de bajo o ningún riesgo), entre otro tipo de experiencias; permitiendo a la persona adaptarse frente a situaciones desafiantes. En el contexto de la pandemia actual, es relevante para los docentes poder promover el desarrollo de este proceso.

**Existen 3 áreas clave para mejorar la resiliencia docente:**

**01 Pertinencia:** es importante sentirse conectado, a pesar de los periodos de aislamiento y el trabajo remoto. Por eso, se sugiere mantener los vínculos con los compañeros de trabajos, equipos directivos, y otros profesionales más cercanos de la escuela. La conexión con los estudiantes es igual de relevante, así como la relación con amistades y familiares.

**02 Búsqueda de ayuda:** en el contexto actual, podría ser particularmente difícil justificar la búsqueda de ayuda debido que se puede pensar que todos están muy ocupados, pero tanto buscar ayuda como poder brindar ayuda contribuyen significativamente al sentido propio de resistencia.

Los docentes pueden pedir ayuda a colegas, compartiendo información o consejos sobre prácticas o estrategias a distancia.

**03 Aprendizaje:** la oportunidad de aprender y desarrollar el sentido de autoeficacia (la confianza en las habilidades propias) cultiva la resiliencia.

Las comunidades educativas aprenderán de los éxitos y fracasos todos los días, ajustando planes, probando cosas nuevas y reflexionando sobre esto.

(Duffield, & O'Hare, 2020; Marshall, 2020; Rutter, 2015; The National Child Traumatic Stress Network, 2020; TFA, 2020)



**EQUIPO CONSULTOR:**

Loreto Leiva Bahamondes,  
Betzabé Torres Cortés,  
Andrés Antivilo Bruna,  
& Felipe Peña Quintanilla

Centro de Estudios de Intervención  
e Implementación Psicosocial  
**CEIP**

**EQUIPO NACIONAL HABILIDADES  
PARA LA VIDA**

Producción Gráfica:  
Adrián Hernández Araya