

# Programa de Apoyo Socioemocional 2021



**Labor Docente**  
y autocuidado.

# Labor docente y autocuidado.

La pandemia nos ha traído muchos cambios, específicamente en el contexto educacional nuestros docentes se han visto rápidamente obligados a adoptar nuevas formas de llevar el proceso enseñanza- aprendizaje a las y los estudiantes, lo que ha dado como resultado un aumento exponencial de los niveles de agotamiento y estrés emocional

Conocer herramientas de expresión y manejo de las emociones, sin duda puede contribuir al bienestar docente y, por ende, aportar a la relación pedagógica de hoy. Aunque pueda parecer difícil, es muy importante salir fortalecidos de la presente situación que resulta adversa y ser capaces de atender aquella dimensión humana que entra en juego cuando estamos frente a situaciones complejas, fuera del control de cada uno y donde lo único que se tiene es la emocionalidad que emerge; lograr que un cúmulo de emociones se conviertan en soporte y bienestar para salir fortalecidos, es un proceso que implica conocer nuestra intimidad, saber identificar emociones y sentimientos y sobre todo, apelar a la capacidad de agregar la esperanza de que esta situación será parte del pasado.

“Además del estrés, los resultados del sondeo arrojaron que un **87% de los educadores padece agobio o tensión, un 83% sufre alteración del sueño, un 72% tiene dificultad para disfrutar sus actividades diarias, un 67% siente disminución de su felicidad y un 62% experimenta falta de concentración**”<sup>1</sup>

Si bien el exceso de carga laboral nos ha apartado en mayor o menor medida de nuestras actividades recreativas, resulta fundamental intentar retomar aquellas que nos demanden una menor cantidad de tiempo y desplazamiento físico, debiendo considerar la utilización del espacio en que desempeñamos nuestra vida cotidiana y trabajo diario, tomando en cuenta las restricciones de movilidad a las que nos vemos afectados actualmente.

<sup>1</sup>En:<https://www.bcn.cl/delibera/pagina?tipo=1&id=encuesta-revela-que-un-77-de-los-profesores-padece-de-estres-por-educacion-a-distancia.html>. Visitada el 13/04/2021 a las 12:20.



# Aspectos importantes

a considerar:

- 1. Hable de sus emociones:** Compartir con alguien más lo que estamos sintiendo puede potenciar la sensación de colectividad, de que “estamos enfrentando esto juntos”. Poder contener y escuchar a otros sin juzgar y recordar con otras personas algunas anécdotas o momentos en que nos sentimos alegres.
- 2. Realice pausas activas:** Después de cada clase o entre ellas es recomendable realizar algún tipo de ejercicio físico, como estiramientos, caminatas breves o incluso algún tipo de meditación guiada. Esto nos puede ayudar a focalizar la atención en nosotros mismos, conectándonos con nuestras emociones y sensaciones.
- 3. Retome o inicie actividades recreativas:** Utilizar los tiempos fuera del horario laboral en actividades que nos signifiquen un bienestar, resulta fundamental en el contexto que vivimos. Aprender nuevos pasatiempos: arte, cocina o un taller de manualidades, así como retomar paulatinamente algún deporte que pueda ser practicado bajo las condiciones necesarias que resguarden la salud, podría contribuir a disminuir la carga de estrés o la sensación de agotamiento físico y mental.





Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**