

SUGERENCIAS PARA REFLEXIONAR SOBRE EL BIENESTAR DE EQUIPOS DOCENTES Y DIRECTIVOS



La pandemia por COVID-19 ha conllevado el aprendizaje de nuevas habilidades y competencias, así como la convivencia de múltiples emociones al mismo tiempo (positivas y negativas). Todo esto nos hace pensar en que para hacer un balance y poder seguir avanzando hacia una nueva etapa en el proceso de educación a distancia, es muy necesario realizar una reflexión personal y colectiva. Aquí, te presentamos sugerencias para iniciar esa reflexión.

PARA UNA REFLEXIÓN INDIVIDUAL

- 1 Identifica en qué momento de tu rutina puedes estar con menos demanda que en el resto del día. Por ejemplo, cuando tus hijos/as se duermen, mientras juegan a algo que les entretiene, cuando sabes que no tendrás reuniones u otros compromisos.
- 2 Siéntate cómodamente, respira profundamente por la nariz, retén el aire 5 segundos y bota por la nariz. Repite esta respiración en 3 oportunidades.
- 3 Cierra los ojos y siente tu cuerpo: temperatura, comodidad, dolores...
- 4 Puedes hacerte las siguientes preguntas y tener a la mano una libreta y lápiz para anotar algunas ideas que vayan surgiendo de forma espontánea.

¿Qué ha significado para mí, como docente, esta pandemia? Para responder a esta pregunta da lugar a tus emociones e ideas.

¿Qué aspectos de mi rol se han visto fortalecidos? Pueden ser conocimientos, habilidades, valores, perspectivas, etc.

¿Qué competencias o conocimientos nuevos he desarrollado?

¿Qué cosas necesito de mi comunidad educativa para sentirme más apoyado/a y seguro/a en el ejercicio cotidiano de mi rol cómo profesor/a?

¿Qué acciones podemos desarrollar, desde mi comunidad educativa, para favorecer el bienestar de los docentes?

- 5 Haz algunas notas sobre ideas o frases importantes que te hayan surgido.

- 6 Finaliza tu reflexión:

Valora los esfuerzos y aprendizajes que has desarrollado.

Prioriza un aspecto que te gustaría lograr en el segundo semestre respecto a tu rol como docente y escribe algunas acciones concretas que te puedan ir ayudando a concretarlo.

Sobre los aspectos que hayas identificado como una necesidad o requerimiento de mayor apoyo, piensa qué acciones podrías proponer en tu comunidad educativa para resolverlos de modo colectivo.

PARA FORTALECER LA COMUNIDAD ESCOLAR

En toda crisis, ya sea sanitaria, social o económica, resulta central apoyarnos mutuamente y generar instancias y herramientas que permitan la contención emocional. Asimismo, es importante buscar estrategias conjuntas para resolver necesidades y problemas. Por lo mismo, te ofrecemos algunas preguntas para reflexionar colectivamente respecto a:

¿De qué manera hemos enfrentado como jardín, colegio, escuela o liceo esta situación de pandemia y las respectivas consecuencias que ha tenido para nuestra comunidad?, ¿qué estrategias colectivas hemos desarrollado?

¿Qué esfuerzos, valores, compromisos y apoyos hemos sostenido o desarrollado como comunidad durante este proceso?

¿Cuáles han sido nuestros principales aprendizajes?

¿Qué aspectos necesitamos mejorar para desarrollar de mejor forma nuestra labor en relación al aprendizaje de los estudiantes?

¿Cómo podemos desarrollar instancias que contribuyan al bienestar de todos los integrantes de la comunidad educativa?