



Autocuidado y Manejo del Estrés

FUNDAMENTACION:

Sin ninguna duda, el capital humano es uno de los aspectos más importantes a considerar al interior de una institución educativa, por tanto, abrir espacios laborales para que las personas se sientan contenidas, escuchadas y relajadas posibilita que éstas trabajen con mayores niveles de eficiencia y automotivación. La satisfacción personal, así como el clima laboral, influyen directamente en la calidad y el resultado del trabajo; estrategias para manejar el estrés y cuidarse posibilita que los miembros de un equipo desarrollen mayores niveles de pertenencia y valoración que se traducen en mayores niveles de compromiso, en este caso, con la labor educativa.

La salud emocional de los distintos miembros de la comunidad escolar es un factor clave dentro del sistema educacional ya que impacta directamente en los procesos de enseñanza aprendizaje de sus estudiantes y en los niveles de satisfacción del personal adulto.

La escuela es un agente de salud mental e influye en el desarrollo de características y competencias personales útiles para afrontar la desafiante vida cotidiana y para sobreponerse a la adversidad, lo que potencia la salud emocional y la resiliencia psicológica.

Hoy, en el marco de la pandemia profesores y estudiantes han visto modificada su rutina generando mayores niveles de estrés. Las pérdidas familiares, sociales y emocionales que la situación conlleva, sólo se pueden superar con un adecuado y consciente proceso de auto cuidado y a través de la contención emocional que los adultos puedan brindarles a los estudiantes. Ya llevamos un año y medio en esta modalidad y todo pareciera indicar que aún nos queda un tiempo para seguir bajo rutinas estresantes, por tanto, mientras antes nos hagamos cargo de nuestro autocuidado, mejor nos sentiremos.

OBJETIVO:

Promover el desarrollo de hábitos de autocuidado y manejo del estrés en los funcionarios de la institución educativa de modo que, al finalizar la capacitación, se encuentren en condiciones de poner en práctica lo experimentado, mejorando su autogestión y aportando al proceso de crecimiento de sus estudiantes.



CONTENIDOS:

Módulo I: Concepto de estrés en el marco de una crisis

- Causas y consecuencias del estrés
- Componente biológico del estrés
- Sintomatología
- Diagnóstico
- Estrés post traumático
- Fatiga Burnout

Módulo II: Inteligencia Emocional

Objetivo: Desarrollar habilidades de la inteligencia emocional para enfrentar las crisis

- Resiliencia
- Autogestión positiva
- Motivación
- Optimismo
- Empatía
- Compasión
- Encontrar el sentido

Modulo III:

- Acciones que potencian el autocuidado en la vida laboral cotidiana
- Técnicas de autocuidado para la vida laboral

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

La capacitación considera horas teóricas y prácticas. Las primeras se desarrollarán con la ayuda de material audiovisual basado en una metodología participativa. En los momentos prácticos se realizarán ejercicios de roll playing, prácticas guiadas de relajación y otras técnicas relacionadas al tema.



RELATOR A CARGO:

Por definir

INCLUYE:

- Certificación
- Bolso, croquera, lápiz para apuntes
- Material de Apoyo
- Pendrive para el Colegio con la presentación