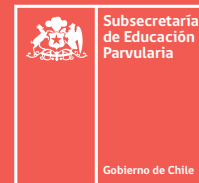




Ficha para equipos pedagógicos:

Autocuidado: Cuidar a quienes cuidan





Subsecretaría de Educación Parvularia

Marzo 2023

Autocuidado: Cuidar a quienes cuidan

Los equipos educativos han sido fundamentales en responder a diversas demandas que ha experimentado el sistema educativo en los últimos años, adaptando los procesos educativos durante el cierre de los centros educativos al igual que en el regreso a la presencialidad; incluyendo ajustes de metodología; reorganización curricular; diseño de materiales; y diversificación de los medios, formatos y plataformas de trabajo, entre otros. Además, han debido enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de niñas, niños y sus familias (CEPAL-UNESCO, 2020).

“Cuando las niñas y los niños vuelvan al centro infantil no serán los mismos. Todos estarán atravesados por este fenómeno mundial. Requerirán y reclamarán una nueva educación para nuevas infancias. Las educadoras también cambiarán. Serán sin duda más cuidadoras, más sensibles,

más receptivas y disponibles. No hay que dejar de cuidar a las que cuidan, habrá que prestar particular atención a los equipos de cada centro”. (UNICEF, 2021. Pág. 16).

El Plan de Reactivación Educativa (Mineduc, 2023) reconoce la importancia de la salud mental de la comunidad educativa, y del autocuidado de los equipos técnico-pedagógico como un pilar fundamental del bienestar socioemocional de los equipos, como de los niños y niñas. .

Con el objetivo de integrar al ambiente de trabajo herramientas para el bienestar individual y colectivo, esta ficha entrega estrategias de autocuidado personal y para los equipos.

¿Por qué es importante el autocuidado dentro de los equipos pedagógicos del nivel?

El nivel de bienestar de cada miembro del equipo impacta directamente en su desarrollo laboral y en la calidad de las interacciones que establece con los niños y niñas, familias y otros actores de la comunidad. Además, un equipo de aula que trabaja colaborativamente y que sabe cómo cuidarse, permite dar continuidad a los vínculos con niños y niñas sosteniendo con ello trayectorias educativas positivas.

Recomendaciones para favorecer el autocuidado personal

Cuide sus hábitos de alimentación y descanso.

Para ello organice horarios y rutinas con sus

compañeros/as para que la ingesta de alimentos sea una experiencia nutritiva, pero también un espacio para compartir socialmente con el equipo.

Controle su salud periódicamente y procure realizar alguna actividad física de su agrado que le reporte bienestar.

Cuide su higiene mental con ejercicios de relajación y control de la respiración.

Identifique y comparta sus emociones, expresarlas de manera adecuada es una necesidad humana y les aportan sentido a todas las experiencias de la vida.



Recomendaciones para el cuidado del equipo y las buenas relaciones interpersonales en los equipos pedagógicos

1. **Planifique un levantamiento de necesidades**, y cuidado de los equipos, es importante conocer cómo está la comunidad en su conjunto, las principales necesidades, aprehensiones y experiencias vividas. Con esta información se pueden generar diferentes acciones para favorecer el cuidado y bienestar de los equipos.

2. **Organice trabajos en base a proyectos comunes**, que impliquen experiencias más enriquecedoras para la comunidad.

3. Incorpore estas acciones en el **plan de gestión de la convivencia**, de los establecimientos educativos.

4. Participe en los **espacios periódicos de reflexión pedagógica**, aportando con sus ideas al diálogo identificando qué resultó bien, qué se

puede mejorar y qué no repetiría en la próxima experiencia educativa con el grupo de párvulos a cargo.

5. Fortalezca el trabajo en equipo, autoevaluando su trabajo, retroalimentando al equipo y **reconociendo los logros individuales y colectivos** en las tareas desarrolladas.

Recomendaciones para fortalecer las buenas relaciones interpersonales en los equipos pedagógicos

6. Practique la **escucha activa** con su equipo conectándose emocionalmente con lo que les sucede a sus compañeros/as sin juzgarlos. Recuerde que su lenguaje corporal, transmite comprensión y empatía.

7. **Gestione los conflictos a partir de soluciones colaborativas**, cuidar el buen clima es una responsabilidad compartida.

8. **Identifique y comunique oportunamente** a directivos sus áreas de interés y y potenciales mejoras para proyectar acciones de formación profesional.

9. Utilice las **redes de apoyo** disponibles en la comunidad local, por ejemplo, equipos psicosociales, consultorios, CESFAM, COSAM, juntas de vecinos, entre otros.

10. Recorra a los **recursos humanos** de su institución educativa o de su sostenedor: psicólogos/as, asesores/as, equipos de buen trato, entre otros.



Recursos audiovisuales

Información del recurso	Disposición del recurso
Conferencia Online: "Protección de la salud mental en pandemia: Recomendaciones para las comunidades educativas". <i>Mineduc/Minsal</i>	www.youtube.com/watch?v=kSBVJXaAp7k
Conferencia Online: "Estrategias para la contención y promoción de la resiliencia en tiempos de crisis". <i>Mineduc/Minsal</i>	www.youtube.com/watch?v=o9aO9aocWFI
Autocuidado ¿Fortalece tu salud mental y reduce los efectos del estrés con cápsulas de aprendizaje online!	www.educarchile.cl/fortalece-tu-salud-mental-y-reduce-los-efectos-del-estres-con-capsulas-de-aprendizaje-online
Webinar: ¿Cómo fortalecemos el bienestar y salud mental docente? 2022	unicef.org/chile/comunicados-prensa/unicef-oit-y-pnud-advierten-retroceso-en-el-bienestar

Recursos escritos

Información del recurso	Disposición del recurso
Política de Reactivación Educativa Integral 2022	https://reactivacioneducativa.mineduc.cl/
La educación en tiempos de pandemia de COVID-19 <i>CEPAL-UNESCO, 2020</i>	repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocionales en las comunidades educativas. <i>UNICEF 2021</i>	www.unicef.org/chile/informes/sostener-cuidar-aprender
Ambientes de aprendizaje Orientaciones Técnico-Pedagógicas para el nivel de Educación Parvularia, División de Políticas Educativas. <i>Subsecretaría de Educación Parvularia (2019)</i>	parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2019/08/AMBIENTES-final-1.pdf
Recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa. Recuperar la calma. Actividades prácticas dirigidas a equipos directivos, docentes y asistentes de la educación 2020	www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/10/Orientaci%C3%B3n-4-recuperar-la-calma.pdf







unicef 
para cada infancia