

# **PROGRAMA TALLER AUTOCUIDADO Y BIENESTAR DOCENTE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**

Francisca Madrid Peralta  
Psicóloga Educacional Pontificia Universidad Católica de Chile  
Magister en Psicología Clínica Universidad Adolfo Ibáñez

Se propone una intervención piloto para abordar los efectos del burnout docente, acrecentado por los efectos de la pandemia de covid-19, a partir de la mejor evidencia disponible. Esta intervención está orientada a (1) promover el autocuidado y bienestar docente, mediante psicoeducación y, prácticas de mindfulness y compasión; (2) entregar herramientas de primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis. Consta de cuatro sesiones, con una duración de dos horas cada una y cada sesión cuenta con un componente teórico, así como también experiencial.

## **Objetivos**

- Mejorar el bienestar general de los docentes (en términos de salud emocional, salud física, calidad de vida, satisfacción laboral y productividad, etc.);
- Promover la resiliencia para prevenir y combatir el agotamiento físico y emocional;
- Desarrollar estrategias cognitivas y emocionales adaptativas esenciales para el desarrollo del trabajo docente;
- Desarrollar habilidades para calmar la mente y el cuerpo mediante ejercicios centrados en la respiración, la atención plena, la imaginación y la compasión.

## **Sesión a sesión**

Sesión 1: Volver a la calma (anclaje en el momento presente y atención plena).

Esta primera sesión está centrada en conocer el funcionamiento de nuestros "cerebros complicados", sus bucles sufrientes y la atención plena como "antídoto". Prácticas y ejercicios: Mindfulness del cuerpo y de los sonidos y, escucha compasiva.

Sesión 2: Refugio interior (regulación emocional y seguridad).

En esta segunda sesión los participantes aprenden a reconocer los tres sistemas de regulación emocional (amenaza y protección; logro y búsqueda de recursos; calma y afiliación) utilizamos este marco comprensivo para generar estrategias efectivas de autocuidado y cuidado emocional de los demás. Prácticas y ejercicios: Respiración de calma e imagería de lugar seguro.

### Sesión 3: Compasión (hacia uno mismo y hacia los demás).

La tercera sesión del programa se enfoca en los flujos de la compasión, desde uno hacia los otros, desde los otros hacia uno y, compasión hacia uno mismo. Prácticas y ejercicios: Pausa de autocompasión y carta de compasión.

### Sesión 4: Primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis.

En la cuarta sesión se entregarán herramientas para que los docentes puedan abordar responsablemente diversas situaciones de crisis. Habilidades: Escucha activa, respiración, categorización de necesidades, redes de apoyo, y psicoeducación.

Santiago, 1 de septiembre de 2023.