



# #DOCENTE ESTAMOS CONTIGO



## ***Estimadas y estimados docentes,***

*Este ha sido un año complejo, que ha supuesto distintos desafíos asociados a la realización de las clases en un modo virtual. Pese a que nadie estaba completamente preparado para este nuevo formato de educación online las comunidades educativas han hecho un gran esfuerzo para hacer frente al nuevo escenario que la pandemia ha supuesto para la educación.*

*Estamos aproximándonos a diciembre, cerrando los semestres y dando paso a las planificaciones para el próximo año. En este sentido, puede haber llegado el momento de que como docentes, se dialogue en torno al cierre de este proceso educativo particular que hemos experimentado.*

*Por otro lado, dada la virtualidad, hay ciertas ceremonias de fin de año, de cierre del semestre que no se podrán realizar de la manera en la que estamos acostumbrados. Este tipo de hitos resultan significativos no solo para los y las estudiantes, sino también para los y las docentes, además de toda la comunidad educativa.*

*Es por lo anterior, que en el presente Kit buscamos entregar recomendaciones para guiar conversaciones y retroalimentaciones asociadas a los desafíos que como docentes la pandemia ha presentado. Adicionalmente, presentamos tips concretos que permitan visibilizar la importancia que los hitos de cierre de año tienen o pueden significar para los y las docentes.*



Estamos terminando el año, y pese a la incertidumbre que supone un nuevo año escolar, en condiciones aun inciertas, se hace necesario abrir un espacio de encuentro docente, donde puedan compartir sus experiencias y prácticas. Tal como desarrollamos en el **KIT N°9**, recuerda enfocarte en lo positivo:

¿Qué cosas **hicimos bien?**

¿Qué cosas nos **generan orgullo?**

¿En **qué** cosas podemos **mejorar?**

¿Qué **logros** obtuve?

¿Qué **nuevas ideas** me gustaría implementar el **próximo año?**

**Consejos** a la hora de dar un **buen feedback**



¿Qué debo **evitar** a la hora de **dar feedback** a **mis colegas?**



Sé lo más objetivo posible, evitando juicios de valor.

No des feedback negativo referido a la persona sino a la acción

Transmite confianza en tus comunicaciones.

Escucha y presta atención. El feedback no deja de ser una interacción en la que se está cultivando la relación con la otra persona. Por otro lado, el feedback es una conversación recíproca.

Improvisar. Esto puede hacer que pierdas el objetivo de tu mensaje.

Hablar "en caliente". Inicia la conversación desde un estado de calma en que hayas tenido tiempo de procesar la información y las emociones que vayas sintiendo al respecto.

Dar feedback crítico sobre detalles pequeños y sin importancia. Trata de centrarte en lo más importante.

Hacer juicios de valor. Nunca juzgar ni criticar al otro. Utiliza siempre la empatía para comunicar.

Comunicar de forma indirecta. Trata de conversar de manera clara y transparente para que no existan confusiones a la hora de comunicar el mensaje.



## Consejos prácticos

Aprovechamos también de presentarte 5 reflexiones y ejercicios prácticos para pensar en positivo.

**En caso de que un estudiante, familiar o tú necesite de apoyo, queremos compartir con ustedes estos contactos donde pueden acudir:**

1

### Importancia de agradecer las cosas

Recuerda enfocarte en los aspectos positivos que rodean tu vida, y poder agradecer por ellos. Gozar de una buena salud, tener una familia que apoye, gozar de trabajo que te haga sentido.

2

### Mantenerse activo

Para mantener una mentalidad positiva, resulta fundamental mantener una rutina activa, proactiva. Para esto se recomienda hacer ejercicio, descansar adecuadamente y realizar actividades que te gusten fuera de tu horario laboral.

3

### No te sobre exijas

Perdona tus errores y defectos y acepta que no eres perfecto y que, de hecho, nadie lo es. Estamos en tiempos atípicos que no nos permiten rendir de la manera en la que lo hacemos en condiciones comunes.

4

### Visualiza un futuro prometedor

Otro buen ejercicio para aprender a ser positivo es que intentes visualizar un futuro provechoso. Enfócate en una meta o un sueño que quieras alcanzar.

5

### Meditar

Dejar un momento en el día para meditar hará que puedas pensar de manera más calmada en los aspectos positivos de tu vida. Para lo anterior, a continuación te presentamos un video para aprender a meditar. En el mismo canal, pueden encontrar muchos videos vinculados al tema que pueden servir de un insumo útil.

## MOTIVO

Orientación psicológica para niños, niñas, adolescente y jóvenes.

Orientación psicológica y legal para el tercero protector en casos de Abuso Sexual Infantil.

Derechos Sexuales y Reproductivos.

Difundir, promover y proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Denuncias y orientación para mujeres víctimas de violencia.

Autolesiones, ideación suicida y suicidio.

Denuncias.

## CONTACTO

Línea Libre

Fundación Para La Confianza

Miles

Defensoría de la niñez

Sernameg

Fund. José Ignacio [contacto@fundacionjoseignacio.org](mailto:contacto@fundacionjoseignacio.org)

PDI

**1515 / App Línea Libre**

**+56 9 6227 2718**

**+56 2 2735 7539**

**+56 2 2497 9600**

**1455**

**134**

