



#DOCENTE ESTAMOS CONTIGO



Estimadas y estimados docentes,

Hoy queremos dedicar este kit a posicionar ciertas emociones y aspectos que pudieras estar sintiendo a propósito del confinamiento y a la crisis sanitaria.

Muchas personas que ejercen el rol docente han manifestado que sienten preocupación ante la incertidumbre y la poca claridad ante el futuro, a esto se suman las responsabilidades laborales, familiares y sus desafíos.

Hay una serie de elementos que inciden en nuestro bienestar personal y que se transforman en preocupaciones, tanto en nuestro espacio laboral, como familiar, relacional, económico y en todos los dominios de la vida.

*Dado el rápido cambio de escenario y las exigencias del entorno, a nivel organizacional existen pocos espacios para detenerse, observarse, identificar cómo nos sentimos y cómo se sienten otros. No estamos presencialmente, por lo que es aún más difícil compartir nuestros sentires/pareceres. La invitación de esta oportunidad es justamente a parar un momento, **detenernos**.*



En este tipo de contextos, es posible que tengamos preocupaciones de dominios o dimensiones distintas que nos generen sensaciones de agobio, aflixión, incluso enojo y desde ese lugar, se vuelva cada vez más difícil identificar tales preocupaciones, validarlas (a veces nos sentimos mal por sentirnos así), priorizarlas y tomar acción sobre aquellas que podemos abordar.

Esto no sólo nos pasa a nivel individual, si no que también a nivel organizacional y colectivo, por ello, te sugerimos este breve ejercicio personal que te permitirá identificar sensaciones y las alternativas de abordaje:

- > Haz una lista de preocupaciones (escoge un ámbito de tu vida bien sea laboral o personal).
- > Identifica cuáles de estas preocupaciones pueden ser cambiadas por alguna acción que realices (puede ser de forma individual o con apoyo de otras personas)
- > De estas preocupaciones que si son abordables selecciona 1 (pudiera ser la más abordable o la más importante).
- > Ahora, dedica los próximos minutos a escribir los nombres de las personas con las que podrías articularte para que puedas hacerte cargo de tu preocupación de forma colectiva.
- > Finalmente, escribe una acción que podrías tomar esta semana para avanzar en esa materia.

El objetivo de este tipo de actividades conscientes, es traer a un plano más manejable las preocupaciones y visibilizar las acciones que nos pueden ayudar a resolver o intervenir dichas preocupaciones.

Queremos dejarte algunas recomendaciones de actividades online que pueden ayudarte a relajarte y cuidarte :

Mindfulness y actividades

https://www.instagram.com/focus_chile/

Comunidad colaborativa

<https://www.instagram.com/profesconchile/>



#DOCENTE #ESTAMOS #CONTIGO

Sabemos que estos contextos de pandemia y cuarentena pudieran aumentar las situaciones de violencia y/o maltrato, por ello, queremos dejarte esta breve guía de cómo acoger el relato de alguna persona víctima de abuso sexual:



¿QUÉ HACER

SI ALGUIEN TE CUENTA QUE HA SIDO VÍCTIMA DE ABUSO SEXUAL?



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

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	1515 / App Línea Libre
Fundación Para La Confianza	+56 9 6227 2718
Miles	+56 2 2735 7539
Defensoría de la niñez	+56 2 2497 9600
Sernameg	1455
Fund. José Ignacio	contacto@fundacionjoseignacio.org
PDI	134

