

# Curso Técnicas de Contención Emocional para el Autocuidado en Docentes

**2020**

**16 horas**

## Introducción

---

Las crisis sanitarias, las crisis sociales y las catástrofes naturales, representan condiciones contextuales de alto impacto en la vida de las personas y en la articulación y desarrollo de las comunidades educativas. Exigen la adaptación de distintos agentes educativos, para movilizar procesos de cambio que permitan dar respuesta oportuna a una amplia diversidad de desafíos, condiciones y necesidades.

La actual pandemia por COVID-19, representa una de las crisis de mayor magnitud en el escenario mundial y nacional de las últimas décadas. Si bien sus efectos son diversos, dependiendo de cada realidad local, al día de hoy es posible reconocer algunos factores de impacto compartidos por distintas comunidades educativas, tales como el cuidado de la salud y el bienestar, el manejo del estrés, la motivación y la incertidumbre, así como la restricción de espacios de interacción social y la implementación de distintas modalidades de teletrabajo.

Reconociendo que los directivos, docentes y asistentes de la educación cumplen roles fundamentales para liderar el afrontamiento y los procesos de cambio en sus respectivas comunidades educativas, surge la necesidad de fortalecer sus ámbitos de dominio personal para facilitar el despliegue de estrategias locales que permitan dar continuidad a sus proyectos educativos a través del tiempo.

El presente curso está enfocado a fortalecer competencias personales de autocuidado, y a aumentar el repertorio de herramientas y prácticas para afrontar las condiciones y los procesos de cambio producto de la crisis sanitaria. Aborda distintos componentes temáticos, y pone énfasis en aspectos prácticos para facilitar la transferencia a una amplia gama de contextos locales, con la finalidad de promover la adaptación y el aprendizaje integral de las comunidades educativas en contextos de alta incertidumbre.

Curso Autocuidado al interior de equipos educativos ante contingencias críticas

## Objetivo General

---

Diseñar estrategias de autocuidado a través del conocimiento de estrategias de contención emocional para docentes en tiempos de crisis.

## Destinatarios

---

Profesionales del ámbito educativo que desarrollan su actividad en situación de estrés.  
Directivos, docentes y asistentes de la educación.

Curso Autocuidado al interior de equipos educativos ante contingencias críticas

## Descripción de los Módulos

---

### MÓDULO 1: Contextos de crisis y sus efectos en las comunidades educativas.

#### Objetivos Específicos:

- Reconocer el autocuidado y la adaptación desde una perspectiva multidimensional integral.

#### Contenidos:

- Impacto socioemocional de crisis y catástrofes externas.
- Articulación de comunidades educativas en tiempos de crisis.
- El rol del liderazgo en el afrontamiento de las crisis.
- Autocuidado y adaptación de personas en contextos de alta incertidumbre.

**Duración: 5 Horas**

Curso Autocuidado al interior de equipos educativos ante contingencias críticas

## Descripción de los Módulos

---

### MÓDULO 2: Prácticas de autocuidado para el afrontamiento.

#### Objetivos Específicos:

- Diseñar un modelo de trabajo autónomo en un contexto de teletrabajo.

#### Contenidos:

- Ejercicios de respiración y auto masajes.
- Comprensión, modulación y expresión emocional.
- Comunicación y acción.
- Trabajo colaborativo y contextualización de Proyectos Educativos Institucionales.

**Duración: 5 Horas**

Curso Autocuidado al interior de equipos educativos ante contingencias críticas

## MÓDULO 3: Teletrabajo y estrategias para el cuidado de los equipos.

### Objetivos Específicos:

- Aplicar técnicas de contención emocional y de autocuidado a agentes educativos, considerandola crisis en pandemia.

### Contenidos:

- Teletrabajo en contexto: modalidades y componentes.
- Aspectos prácticos para facilitar la adaptación en la implementación de medidas de teletrabajo.
- Prácticas para la autorregulación de equipos de trabajo.
- Gestión del tiempo y trabajo autónomo.

**Duración: 5 Horas**

Curso Autocuidado al interior de equipos educativos ante contingencias críticas

## MÓDULO FINAL: EVALUACIÓN

### Objetivo:

- Valorar las estrategias de autocuidado implementadas durante el curso, distinguiendo aspectos prácticos que faciliten el afrontamiento de periodos de crisis.

### Contenidos:

- Test global de selección múltiple.

**Duración: 1 Hora**