



## PRESENTACION

En el contexto actual postpandemia estamos comprometidos en generar espacios de bienestar y salud mental que permitan reducir el estrés y la ansiedad presente en la escuela, a través de un programa de mindfulness para profesores y otros profesionales de la educación, enfocados en desarrollar habilidades de autocuidado, manejo del estrés, regulación emocional y comunicación efectiva. Este programa tienen un impacto a nivel individual, de clima laboral en el colegio y en la relación entre los estudiantes y los profesores.

## MINDFULNESS PARA PROFESORES

El trabajo de los docentes implica una alta demanda profesional y motivacional, además requiere de un fuerte compromiso emocional, ya que frecuentemente se ven enfrentados a situaciones de gran tensión y sobrecarga laboral.

En este escenario pueden surgir malestares asociados a estrés, tales como cansancio crónico, tensión, falta de motivación laboral, falta de creatividad, enfermedades y dolencias físicas, sensación de incompetencia y fracaso profesional, elementos que interfieren en la relación con los estudiantes y pares, así como en la calidad de vida y el bienestar personal.

Los efectos nocivos del estrés en los docentes, inciden directamente la relación del profesor con sus estudiantes, la cual es uno de los pilares emocionales que facilitan el aprendizaje de los alumnos.

Se ha evidenciado que cuando el profesor se siente muy estresado, disminuye su motivación hacia los procesos educativos, disminuye su capacidad de empatizar, aumenta su irascibilidad y nerviosismo, pudiendo llegar a experimentar incluso síntomas de despersonalización (respuesta de endurecimiento emocional, distanciamiento e insensibilidad hacia los estudiantes).

La reducción del estrés está asociada con la capacidad de aprender a regular las emociones y el efecto de las demandas del medio. Es de gran importancia que los profesores desarrollen estrategias de regulación emocional que impacten positivamente la relación con los estudiantes, sus pares y ellos mismos.

En esta misma línea, el aprendizaje vicario nos enseña que aprendemos observando al otro. Por lo mismo, para que los estudiantes aprendan a regularse emocionalmente, es fundamental que los profesores también puedan tener estrategias para lograr este objetivo.



## **BENEFICIOS DEL MINDFULNESS PARA PROFESORES**

Mindfulness es una práctica altamente validada por la ciencia, que ha sido incorporada por sistemas educativos como el finlandés, el inglés, el australiano y estadounidense, tanto para profesores como para estudiantes. Es una práctica concreta y entrenable, que facilita la reducción del estrés y la regulación emocional de quien lo practica.

De acuerdo a diversos estudios, el desarrollo de habilidades Mindfulness en profesores:

- Disminuye los niveles de estrés laboral, ansiedad y depresión.
- Aumenta la empatía y la regulación emocional.
- Potencia la capacidad de resolver conflictos positivamente.
- Mejora la comunicación positiva y efectiva.
- Potencia el desarrollo del autocuidado y ayuda a cultivar la autocompasión.
- Contribuye al desarrollo de la atención, concentración y creatividad.
- Potencia el desarrollo de las habilidades interpersonales, mejorando la interacción con los estudiantes, pares, apoderados y distintos actores del ámbito educativo.

Una vez que los profesores han aprendido estrategias de mindfulness para su bienestar personal, ellos estarán más capacitados para incorporar algunas de estas estrategias para que sus propios estudiantes las puedan aprender.

## **DIRIGIDO A**

Profesores y otros profesionales de la educación, de Enseñanza Pre-escolar, Enseñanza Básica y Enseñanza Media de todas las asignaturas.

## **OBJETIVOS DEL TALLER**

Potenciar el desarrollo de habilidades de autocuidado y manejo del estrés en los profesores, junto con potenciar sus habilidades de regulación emocional y comunicación efectiva, tanto a nivel personal como en relación a los estudiantes, a través de talleres basados en mindfulness.



## METODOLOGÍA

Ofrecemos un programa compuesto de cuatro talleres, de 2 horas cronológicas cada uno, a realizar en fechas a acordar en conjunto. Los temas a abordar en cada taller son:

1. Taller de autocuidado para profesores
2. Taller de manejo y reducción de estrés en contexto escolar
3. Taller de regulación emocional para la persona del profesor
4. Taller de comunicación efectiva

Todos los talleres tienen una modalidad teórico-vivencial que incluyen espacios de conversación, charlas breves sobre los temas a tratar, ejercicios prácticos, prácticas de mindfulness y reflexiones de la experiencia. Además se hará entrega de material de apoyo específico a cada tema.

Este programa para profesores es flexible, siendo posible realizar los talleres antes mencionados de manera independiente, en el marco de una jornada para profesores u otra instancia similar.

El programa es posible de adaptar a la modalidad online – sincrónico.

## SUGERENCIA

Se sugiere que el número máximo de participantes por taller sea de 20 personas para garantizar un espacio cálido, cercano y que facilite la motivación por compartir la experiencia.

## RELATORA

**Janitze Faúndez:** Docente, especializada en educación emocional y mindfulness, con más de 15 años trabajando en la integración de metodologías que favorecen el bienestar y la salud mental, en contextos educativos, con estudiantes y profesores, y organizacionales. Formada en el Diplomado de Mindfulness Relacional de la UAI y certificada para realizar programas basados en el programa MBSR (reducción del estrés) por Brown University de USA y Nirakara de España. Profesora de yoga para niños y adolescentes. Encargada del área educativo y organizacional de La Cumbre Mindfulness.



## CONTACTO

Si está interesado en nuestro programa o alguno de los talleres específicos, no dude en contactarnos para coordinar una reunión presencial o llamada telefónica, y recibir información específica sobre esta propuesta.

**Janitze Faúndez:** +56 9 4586 2964 | [lacumbremindfulness@gmail.com](mailto:lacumbremindfulness@gmail.com)