



Estrategias para fomentar el bienestar docente a nivel personal. **“LLENAR LA FUENTE”**



Mónica Larraín González – Especialista en psicología educacional

Conferencia Online CPEIP - Ministerio de Educación

Abril de 2020

» SOMOS UNA REALIDAD

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA



EN CADA UNO DE ESTOS ASPECTOS NECESITAMOS NUTRIRNOS

» SOMOS UNA REALIDAD

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

Biológica



SUEÑO REPARADOR, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EJERCICIO,
CONTACTO CON LA NATURALEZA QUE ES VIDA.

» SUEÑO REPARADOR



Neurocientífico
Mathew Walker



- Recibe la nueva información y la **retiene**.
- Con **8 horas** de sueño se ve **actividad** en el hipocampo.
- Con **deprivación** de sueño hay prácticamente **0 actividad** en el hipocampo.
- Si no hay actividad en el hipocampo se **bloquea la capacidad de retener información nueva**.

- La actividad cerebral nocturna traspasa la información de la **memoria de corto plazo** a la **memoria permanente**.
-

- La deprivación de sueño **reduce la actividad de las células encargadas de nuestro sistema inmunológico, llamadas asesinas naturales**.
- Solo la deprivación de 4 horas de sueño por una sola noche disminuye en 75% la actividad de esas células.
- La actividad de los genes relacionados con el sistema inmune disminuyó solo con una semana de deprivación de dos horas de sueño cada noche.
- Por el contrario, los genes activadores eran los asociados a producción de tumores, inflamación y enfermedades cardiovasculares.

TIPS PARA UN SUEÑO REPARADOR



- **Evitar alcohol y cafeína** durante la tarde. El alcohol disminuye el sueño **REM**, tiene efecto sedativo, interrumpe el sueño.



- La marihuana tiene un efecto parecido, bloquea la capacidad de soñar. La ausencia de sueño genera más ansiedad y depresión.



- **Evitar pantalla** a lo menos una hora antes de dormir.



- **Regularidad:** acostarse y levantarse a la misma hora la mayor cantidad de días posibles.

- **Temperatura:** la óptima es 18,5 grados Celsius.



- **Bajar las luces**, menor cantidad de luz, oscuridad ayuda a la liberación de la melatonina.



- **Insomnio:** Si no se puede dormir, levántese y vaya a otra habitación a leer. Cuando sienta sueño, vuelva a dormir. El cerebro necesita asociar cama a dormir.

» EJERCICIO COMO RECUPERACIÓN DE LA FUENTE



Neurocientífica: Wendy Suzuki



Actividad física mínima es 3 o 4 veces a la semana, **por lo menos 30 minutos.**



Recomendado para obtener los **efectos en el cerebro.**

QUÉ SE SABE:



El ejercicio aumenta la actividad del hipocampo ligado al **aprendizaje y la memoria**



El ejercicio aumenta la **atención, la energía, la memoria, el ánimo**



Una **hora de caminata activa** funciona como un **antidepresivo**

» EL HOMBRE FORMA PARTE DE LA NATURALEZA



Dr. Qing Li

LA NECESIDAD DE CONTACTO CON LA NATURALEZA

- La exposición a los árboles, al cielo y al canto de los pájaros, **mejora el bienestar mental.**
- Se genera disminución de la **presión arterial.**
- Se genera disminución de la **hormona del estrés.**
- Lo mínimo es **ir a un parque y tener contacto con la naturaleza un par de veces a la semana.**

SHINRIN-YOKU

El baño verde, el desarrollo japonés, habla de nuestra necesidad de estar inmersos en la naturaleza



» SOMOS UNA REALIDAD

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA

¿Sabemos ponernos
un parche curita en el
alma?





David Burns

TRAS LOS SENTIMIENTOS DE DEPRESIÓN, CULPA, DESVALORIZACIÓN Y ANGUSTIA, ES NECESARIO BUSCAR LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS QUE LOS PROVOCAN.

- Cómo diagnosticar tus **estados de ánimo**.
- Comprender **qué sientes** en base a cómo piensas.
- La adicción a la aprobación.
- Tu trabajo **no es la única fuente** de valor propio.
- Sentido de la **excelencia** no es igual a **perfeccionismo**.

» SALUD EMOCIONAL: SANAR AQUELLO QUE NOS DUELE Y QUITA LA PAZ



LAS HERIDAS EMOCIONALES



Guy Winch

FRACASO



SOLEDAD



TRAICIÓN



RECHAZO



- » LA DEPRESIÓN, EL TRASTORNO DE ANSIEDAD Y LA ANGUSTIA, SON LO CLÍNICAMENTE DIAGNOSTICABLE.
- » LAS HERIDAS ARRIBA MENCIONADAS NO SON DIAGNOSTICABLES, PERO NECESITAN SER SANADAS.



Boris Cyrulnik

EL DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL

- Iniciar un **nuevo desarrollo** después de un trauma, pérdida, fracaso.
- Depende mucho del entorno.
- Transmitirle **seguridad a un niño** o transmitirnos seguridad.
- El **apego se teje día a día**, sentimiento de familiaridad.
- Ralentizarse: es decir, **tener espacios de tranquilidad** y lentitud.
- **No aislarnos cuando estamos sufriendo**, buscar alguien de confianza.
- En la **adversidad se sufre**, pero se sigue funcionando.
- Pensar solamente en la **desgracia** aumenta el sufrimiento.
- El apoyo en lo afectivo es esencial, nadie debiese estar solo.

» SOMOS UNA REALIDAD

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA

» NUTRIR LA VIDA INTERIOR

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA

LOS CUATRO MOVIMIENTOS RESPIRATORIOS DEL ALMA

PALABRA ↔ SILENCIO

COMPañÍA ↔ SOLEDAD

ACTIVIDAD ↔ DESCANSO / CONTEMPLACIÓN*

REALIZACIÓN ↔ ESPERA



Romano Guardini

- » Si no acompañamos los movimientos exteriores del alma con los movimientos interiores, nuestra alma se ahoga, pierde dimensión de profundidad, de originalidad.
- » Lo auténtico procede del mundo interior.

» NUTRIR LA VIDA INTERIOR

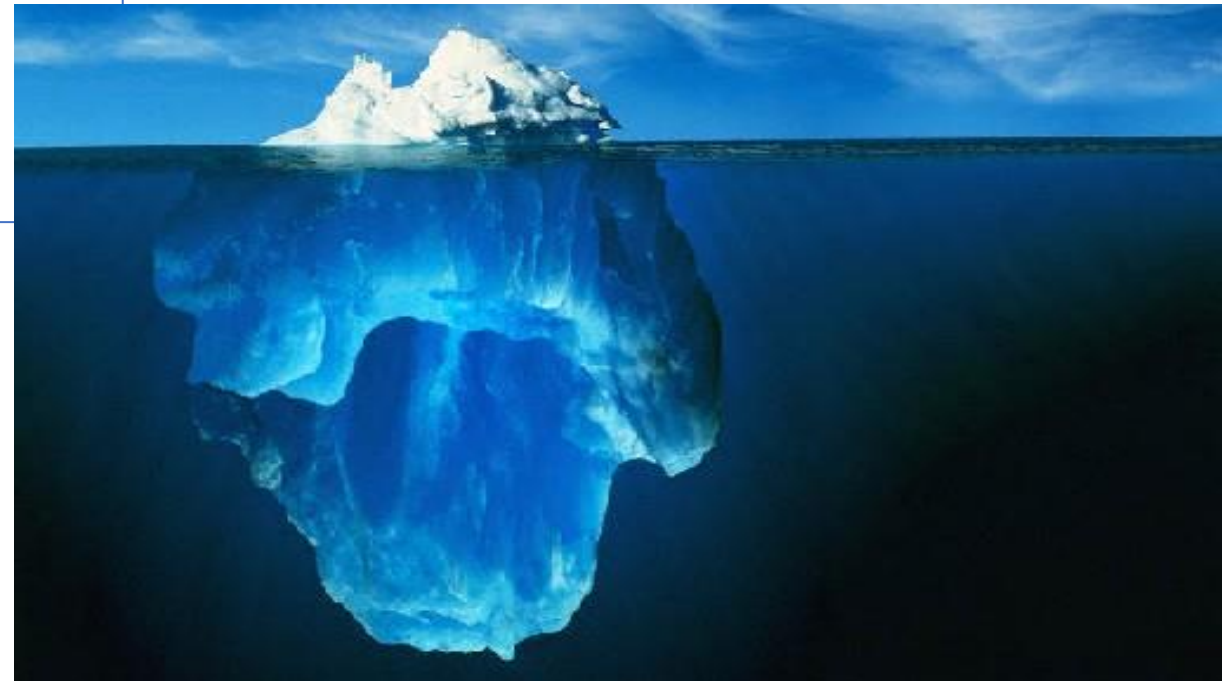
ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA

***EL HOMBRE ES UN
SER CUYO NÚCLEO ES
SU MUNDO INTERIOR***



» EL HOMBRE ES UN SER DE JUEGO

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA



Leonardo Polo

JUEGO COMO NOVEDAD CREADORA

- El hombre es un ser **libre** y por tanto explora **posibilidades creativas** para **resolver sus problemas**.
- El hombre **necesita el juego** como novedad creadora en sus relaciones, en su actividad de trabajo, en sus hobbies.



Mihaly Csikszentmihalyi

FLOW: EXPERIENCIA ÓPTIMA

- El **FLOW** o la experiencia óptima se logra en la entrega creadora a una **actividad con sentido**.
- Toda actividad diaria se puede transformar en una **experiencia más enriquecedora**, hasta lo que nos parece más rutinario.
- Si se rescata el sentido profundo de lo que hacemos, se **introduce sana novedad** o variación, uno mismo se plantea desafíos.



El hombre es un ser de juego y mientras más viejo, más tiene que jugar porque se le acaba el tiempo

» HAZ ALGO MÁS PARA PRESERVARTE TÚ

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA



Gabriela Mistral

EL PAPEL DEL HOBBY, LA ACTIVIDAD CREADORA O DE DIVERSIÓN QUE TE RENUEVA

- ¿Cuál es tu hobby?
- Si te despersonalizas, **no te cuidas como persona**, te agotarás y caerás en tristeza y ya no serás útil a los demás.
- La falta de intereses aparte del trabajo limita su enriquecimiento porque es lo que viene de otro río, lo que muchas veces va a llenar nuestra fuente.



Jean Guilton

CARENCIA: INVITACIÓN A LA CREATIVIDAD

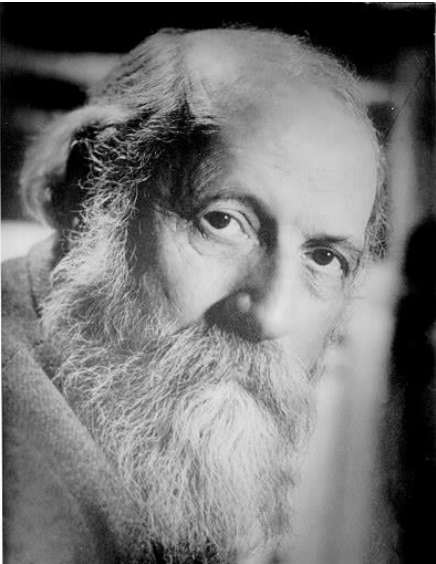
- La carencia es una invitación a la creatividad.
- La carencia es lo que muchas veces motiva a la creatividad: mientras más me aprietan... más creativo me vuelvo.

» EL HOMBRE ES UN SER RELACIONAL



Alfonso López Quintas

- El hombre es un **ser que viene del encuentro y necesita del encuentro.**
- El encuentro es el **mutuo enriquecimiento** a través de la entrega de nuestras posibilidades.
- El empobrecimiento de nuestras relaciones vacía la fuente.
- La amistad es una **necesidad fundamental.**
- Una de las relaciones preciosas que puede darse en la vida es **tener un maestro....**
- La falta de **intimidad verdadera**, de poder abrir el alma a alguien, empobrece la vida.



Martin Buber

“ *Amaos los unos a los otros o pereceréis*
W.H. Auden (poeta norteamericano)

“ *Sin amor somos pájaros de alas rotas*
Martes con mi viejo profesor

» SOMOS UNA REALIDAD

EL HOMBRE ES UN SER QUE
TRASCIENDE



ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA

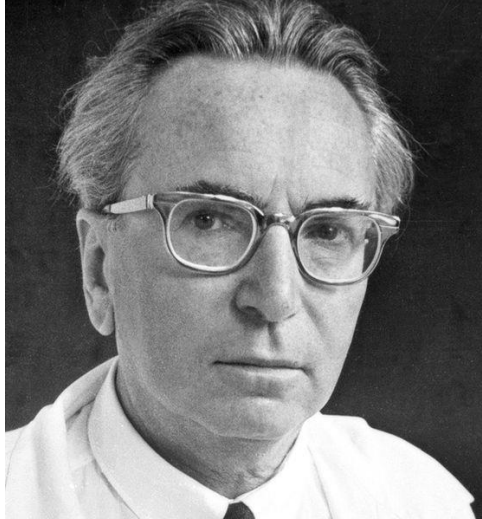
» EL HOMBRE EN BÚSQUEDA DEL SENTIDO

ESPIRITUAL

ANTROPOLÓGICA

PSÍQUICA

BIOLÓGICA



Viktor Frankl

- Las personas **no soportamos vivir sin un sentido**. El vacío existencial es una de las problemáticas más profundas y dolorosas del ser humano.
- Una de las maneras de darle sentido a la vida es preguntarnos **¿ante qué soy responsable? ¿de qué me voy a hacer responsable...?** ¿qué dones tengo que el mundo, mi país, y mi medio necesitan?
- La **renovación de la propia vocación**, profesional, matrimonial, de ser padres... es esencial para llenar la fuente. Toda vocación de entrega es exigente, recordar mi elección libre y voluntaria y el sentido que originalmente tenía para mí, renueva esa vocación.



Estrategias para fomentar
el bienestar docente a
nivel personal.
“LLENAR LA FUENTE”

Espacio para
preguntas....

Mónica Larraín González – Especialista en psicología educacional

Conferencia Online CPEIP - Ministerio de Educación

Abril de 2020