

CAPACITACIÓN

AUTOCUIDADO DOCENTE



*Una mirada desde la
Psicología Positiva*



DESCRIPCIÓN



El **bienestar docente** es un pilar para el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de las y los estudiantes. Por ello, nuestra capacitación "**Autocuidado Docente: Una Mirada desde la Psicología Positiva**" está diseñada para ofrecer a los profesores, y asistentes de la educación, herramientas prácticas y científicamente respaldadas para cuidar su salud emocional y fortalecer su resiliencia. A través de estrategias basadas en la **psicología positiva**, los participantes aprenderán a gestionar el estrés, cultivar emociones positivas y fomentar relaciones de apoyo que potencien su desempeño y satisfacción laboral.

Esta capacitación se centra en la importancia del autocuidado como pilar para el bienestar integral, considerando el alto nivel de exigencia al que se enfrentan los docentes. Mediante dinámicas **participativas y reflexivas**, invitamos a los educadores a redescubrir su propósito profesional y a desarrollar una mentalidad de crecimiento que les permita enfrentar desafíos con creatividad y optimismo. Juntos, construiremos una cultura de cuidado colectivo que impacte no solo a los docentes, sino también a sus estudiantes y comunidades escolares.

DIRIGIDO A

Docentes y Asistentes de la educación

DURACIÓN / MODALIDAD

15 a 24 horas / Presencial / Grupal

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el bienestar emocional de los docentes mediante el desarrollo de estrategias de autocuidado basadas en la psicología positiva, promoviendo su resiliencia, satisfacción laboral y sentido de propósito en el ámbito educativo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1. Identificar los factores que influyen en el estrés docente y aprender herramientas prácticas para su manejo desde un enfoque positivo.** Esto incluye estrategias de regulación emocional, técnicas de mindfulness y actividades que promuevan el equilibrio entre vida personal y profesional.
- 2. Fomentar la construcción de emociones positivas y relaciones interpersonales de apoyo.** Los participantes explorarán cómo cultivar optimismo, gratitud y conexión social en sus entornos laborales para potenciar una cultura de cuidado colectivo.
- 3. Desarrollar una mentalidad de crecimiento y sentido de propósito en el ejercicio de la labor docente.** Se trabajará en reflexiones individuales y grupales para redescubrir motivaciones internas, fortaleciendo su compromiso con la educación y su impacto en las comunidades escolares.



RESULTADOS ESPERADOS

- Mayor bienestar emocional y físico de los docentes.
- Fortalecimiento de habilidades de autoconciencia y regulación emocional.
- Creación de entornos escolares más positivos y colaborativos.

CONTENIDOS

Emociones y su relación con el bienestar: ¿Qué son las emociones? ¿Cómo podemos regularlas para alcanzar nuestros objetivos?

Estrés y Recuperación: Tipos de estrés. Desarrollo de hábitos para tener una mente resiliente.

Recursos y fortalezas: Identificar las fortalezas personales, institucionales y de equipo para ejercer. Lograr una cultura de bienestar en la comunidad.

Optimismo: ¿Cómo cambiar los pensamientos permite aumentar las emociones positivas y una mentalidad de crecimiento?

Vínculos Positivos: Estrategias y habilidades para establecer relaciones positivas y manejar los conflictos.

Propósito: Tener un sentido de vida claro ayuda a tomar mejores decisiones por el autocuidado.

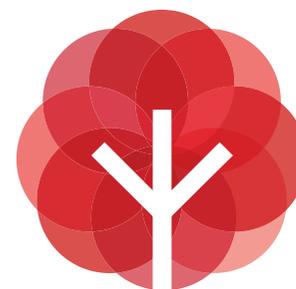
MATERIALES / PRODUCTOS

Carpeta digital con lecturas, pautas, videos y otros materiales complementarios.

Carpeta física con pautas, infografías y materiales usados en las sesiones presenciales.

Evaluaciones de resultado y de satisfacción en cada sesión.

Entrega de informe de resultados al final del proceso.



ama+

aprendizaje
socioemocional

Contacto: Alejandra Buzeta



+56 9 92217788



fundacionama@aprendizajesocioemocional.cl

www.aprendizajesocioemocional.cl

Metodologías activas y participativas

