



Autocuidado y bienestar socioemocional de los líderes escolares en contexto de crisis

Carmen Montecinos, LIDERES EDUCATIVOS PUCV, Chile

Marco Nava, DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ÁNGELES, Estados Unidos

Junio 22, 2021

Presentación en el Webinar: Liderazgo educativo en tiempos de crisis. Aprendizajes para la escuela post-COVID

**Políticas de mejora escolar
han tenido las consecuencias
no deseadas de intensificar
el trabajo directivo, haciendo
que el trabajo sea más
estresantes
Situación que se agravó en
pandemia**

*Los centros escolares de
excelencia solo los crean
líderes destacados; líderes
sobresaliente están dispuestos a
sacrificar su propio bienestar*

*Durante años, he estado haciendo
lo que hago sin cuidarme,
emocionalmente, mentalmente y
espiritualmente. He aprendido a
ignorar las cosas que tienen
un impacto negativo en mi
bienestar*

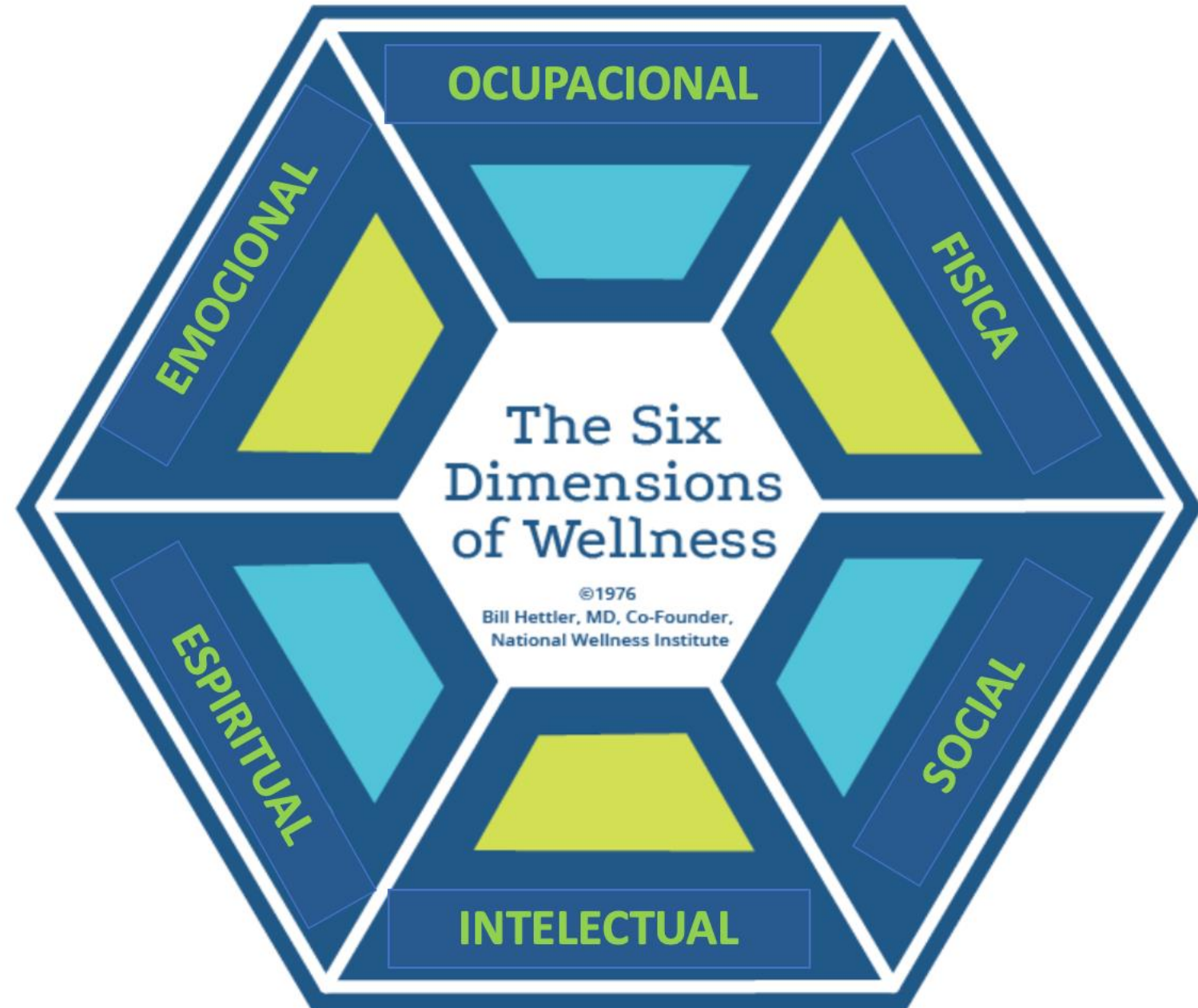
¿Qué el Bienestar?

Bienestar como Práctica
de Liderazgo

¿Qué es el bienestar?

El bienestar es un proceso activo a través del cual las personas se toman conciencia y toman decisiones para lograr una existencia más plena

Seis Dimensiones del Bienestar



FUENTE: Dr. Bill Hettler
the National Wellness
Institute (NWI)
[https://nationalwellness.org
/resources/six-dimensions-
of-wellness/](https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/)

OCUPACIONAL

Satisfacción y enriquecimiento de nuestra vida a través del trabajo

- Logro
- Reconocimiento y valoración
- Agenciamiento
- Coherencia con nuestros valores, intereses
- Acompañado
- Renovación

EMOCIONAL

Positivo y entusiasta sobre uno mismo y la vida

- Reconocer nuestras emociones y patrones emocionales
- Gestionar las emociones
- Reconocer fortalezas y debilidades emocionales
- Afrontar el estrés
- Lidiar con la ambigüedad
- Trabajar con autonomía, pedir ayuda

SOCIAL

Nuestra contribución al bien común

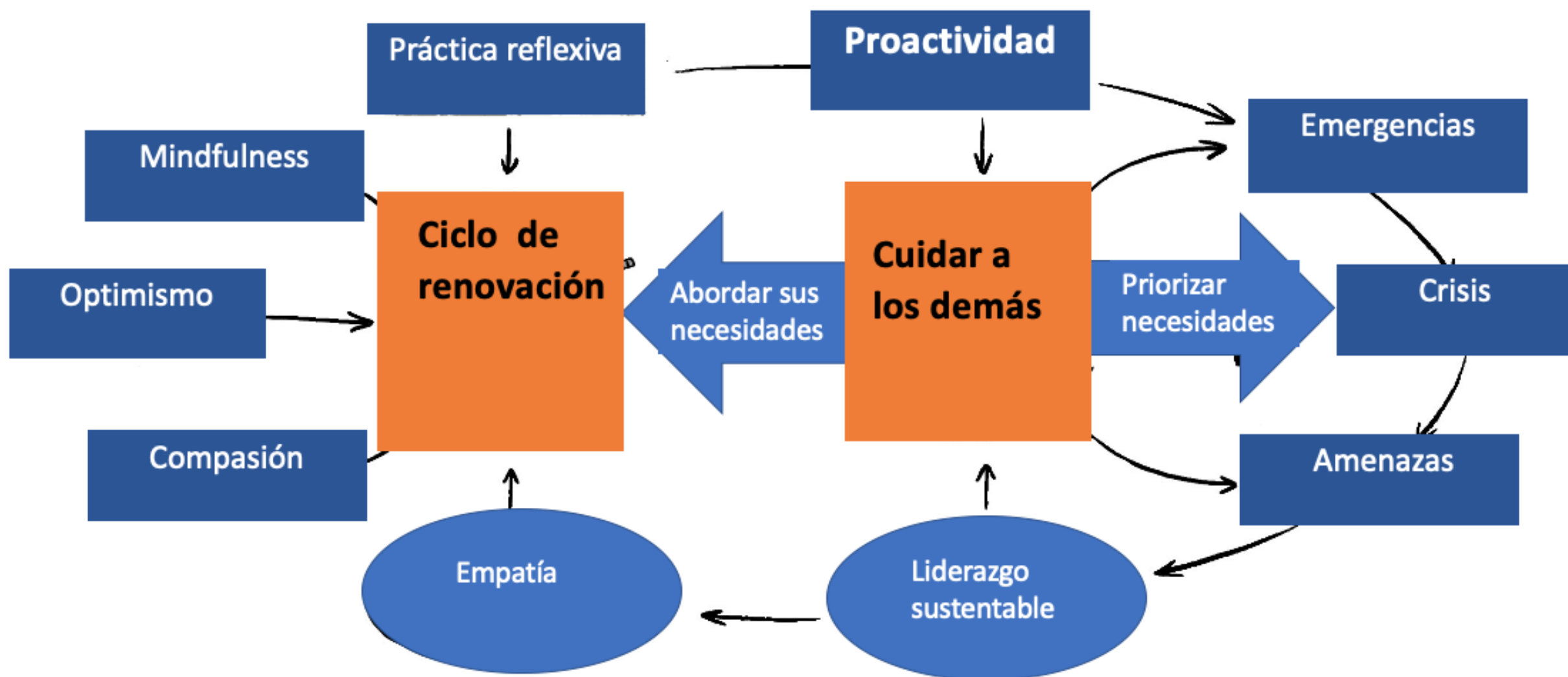
- Interdependencia
- Relaciones positivas con otros
- Sentido de pertenencia
- Reconocer y resolver conflictos

ESPIRITUAL

Nuestra búsqueda de sentido y propósito en la existencia humana

- Reflexión sobre el significado de la vida y apertura
- Tolerancia con las creencias de los demás
- Autenticidad: vivir en consistencia con nuestros valores

Bienestar como Práctica de Liderazgo: cuidando de sí mismo y de otros



Fuente: <https://www.integritycoaching.co.uk/wp-content/uploads/2015/11/The-Complete-Guide-to-Work-Life-Balance-for-School-Leaders.pdf>



Estrategias de Auto cuidado

1. Practicar Mindfulness

- Es una práctica meditativa centrada en prestar atención a la propia experiencia, sin juzgarla, sin evaluarla ni reaccionar a ella (Kabat-Zinn, 2003).
- dirigir la atención al “aquí y ahora” y (b)cultivar una disposición a reflexionar sobre la propia experiencia con curiosidad, apertura y aceptación (Bishop et al., 2004) .

2. Desarrollo de Competencias Socioemocionales

- Reconocer y etiquetar las emociones.
- Expresar y regular las emociones en distintas situaciones del trabajo

3. Práctica reflexiva (llevar una bitácora):

- ¿Cómo puede asegurar que mi trabajo no impacta negativamente en mis metas personales y vida familiar?
- ¿Cuáles son los cambios o acciones que necesitare tomar para llevar una vida equilibrada como líder escolar?
- ¿A través de mis acciones, cómo comunico a mis colegas altas expectativas y optimismo respecto de lo que nuestra unidad educativa puede lograr?
- ¿A través de mi acciones, cómo contribuyo a crear un clima de seguridad emocional y sentido de pertenencia a la comunidad escolar?
- ¿Cómo busco apoyo? (Integrando o creando una red de directivos escolares



Autocuidado y bienestar socioemocional de los líderes escolares en contexto de crisis

Carmen Montecinos, LIDERES EDUCATIVOS PUCV, Chile

Marco Nava, DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE LOS ÁNGELES, Estados Unidos

Junio 22, 2021

Presentación en el Webinar: Liderazgo educativo en tiempos de crisis. Aprendizajes para la escuela post-COVID