
Cuadernos de apoyo curricular para la práctica
de las y los agentes educativos

Cuidarme para aprender a cuidarte

Educación Inicial. Fase 1



Leticia Ramírez Amaya

Secretaria de Educación Pública

Martha Velda Hernández Moreno

Subsecretaria de Educación Básica

Xóchitl Leticia Moreno Fernández

Directora General de Desarrollo Curricular

**Material elaborado por la Dirección de Desarrollo Curricular
para la Educación Inicial y Preescolar**

Índice

<u>Presentación</u>	1
<u>Bienestar emocional de las y los agentes educativos</u>	2
<u>¿Cómo afecta la actitud de las y los agentes educativos al vínculo establecido con las niñas y los niños?</u>	5
<u>La importancia de un entorno laboral que promueva el bienestar emocional</u>	12
<u>Hacia una cultura del bienestar emocional</u>	14
<u>Recursos adicionales</u>	18
<u>Referencias bibliográficas</u>	19

Presentación

Las y los agentes educativos de los servicios de Educación Inicial, tienen un papel fundamental para visibilizar y garantizar con intervenciones oportunas, los derechos de las niñas y los niños, así como el acompañamiento significativo a las crianzas de las familias. Su labor merece el total reconocimiento y admiración por lo que implica la práctica educativa, donde indudablemente, convergen aprendizajes, experiencias, historias de vida, decisiones, desafíos, retos, logros y la constancia del cambio. De esta manera, cada una de sus acciones tiene un impacto que trasciende no sólo en los distintos servicios de Educación Inicial, sino también en la construcción de una educación integral y humanista desde los primeros años de vida, tal como se plantea en la Nueva Escuela Mexicana.

Por ello, en los principios rectores de la Educación Inicial incluidos en el **ACUERDO número 07/03/22 por el que se emite la Política Nacional de Educación Inicial**, se enuncia que las niñas y los niños son sujetos de derechos y es responsabilidad de las personas adultas generar las oportunidades para que puedan avanzar en el descubrimiento y exploración de su potencial, brindándoles seguridad y confianza. Para que esto pueda suceder, es importante mirar a las y los agentes educativos desde la sensibilidad y empatía, ya que son quienes necesitan en primer lugar, contar con entornos laborales que promuevan el bienestar emocional. Asimismo, a nivel individual, llevar a cabo un ejercicio constante y permanente para cuidar y procurar de sí mismas y de sí mismos, de manera que estén en las mejores condiciones a fin de ofrecer experiencias e intervenciones que permitan a las niñas y los niños seguir descubriendo e interpretando el mundo que les rodea, con el acompañamiento de sus familias y la comunidad.

A lo largo del Cuadernillo se distingue un icono:



Propone la construcción de actividades didácticas que integren algunos elementos de las diferentes secciones del apartado.

Bienestar emocional de las y los agentes educativos

Cuando se habla de bienestar emocional, es común pensar o traer a la mente, escenarios donde la felicidad o la tranquilidad predominan y permiten recordar experiencias previas que, en su mayoría, resultan agradables o placenteras. Esos momentos se pueden identificar comúnmente en el ámbito personal; es decir, en las vivencias que se generan en familia, con la comunidad, o con las personas más cercanas y significativas.

Sin embargo, ¿qué es lo que ocurre cuando pensamos en el bienestar desde el rol o función que se tiene en el ámbito educativo? Quizá, la primera impresión que se tenga, esté asociada a recuerdos de preocupación, angustia, ansiedad, enojo o frustración, ante situaciones que predominan con frecuencia en el día a día. No obstante, también están presentes, la satisfacción, la alegría, el orgullo y el asombro, al ser parte de los procesos de crecimiento y desarrollo que experimentan las niñas, los niños y sus familias, gracias a las intervenciones y la atención oportuna que agentes educativos brindan en los servicios de Educación Inicial.

Por lo tanto, ¿cómo podemos aprender a manejar el contraste de estos panoramas y realidades que se presentan en la labor educativa e indudablemente inciden en el bienestar? Para dar respuesta a esta interrogante, Bisquerra explica que el bienestar emocional consiste en llevar a cabo un trabajo personal, desde el interior, para ser conscientes de las actitudes que predominan y elegimos adoptar cada día (FTMovistarCL, 2020). Así, estamos ante el reto constante de aprender a afrontar cada experiencia de la vida, con la oportunidad de darle un sentido o significado diferente. Por tanto, el bienestar emocional se convierte en un aprendizaje y un descubrimiento que necesita practicarse todos los días.

En ese sentido, dentro del ámbito educativo, el mayor desafío hasta el momento ha consistido en aprender a ser conscientes del impacto y la trascendencia de las emociones, su interpretación y la relación implícita en el hacer. Es decir, darse cuenta de cómo las actitudes, las emociones, los comportamientos, la interacción y la comunicación que se generan al ser

agentes educativos, permea en la práctica, especialmente cuando se asume el compromiso constante y la responsabilidad de garantizar el interés superior de las niñas y los niños de cero a tres años. Lo anterior, desde el respeto y el reconocimiento a la singularidad de cada una y cada uno, a fin de acompañar oportunamente sus procesos de desarrollo, crecimiento y aprendizaje.

Para lograr lo anterior, es importante contar con herramientas prácticas que faciliten, fortalezcan y contribuyan a la identificación de las emociones que se experimentan, las diversas situaciones que las detonan y lo que se puede hacer al respecto para encauzar oportunamente las reacciones, las acciones y la forma en cómo se comunican o expresan estas emociones. Aprender a acompañar tanto a las niñas y los niños durante sus primeros años de vida, como a sus familias en la crianza que conlleva, requiere, como agentes educativos, transitar por un proceso individual de conciencia, reflexión y descubrimiento con el propósito de **mirar desde la sensibilidad, la disposición y la apertura**, en el entendido de que no podemos ofrecer o pedir lo que no tenemos o no hemos desarrollado de manera personal, y asumir la responsabilidad de ello.

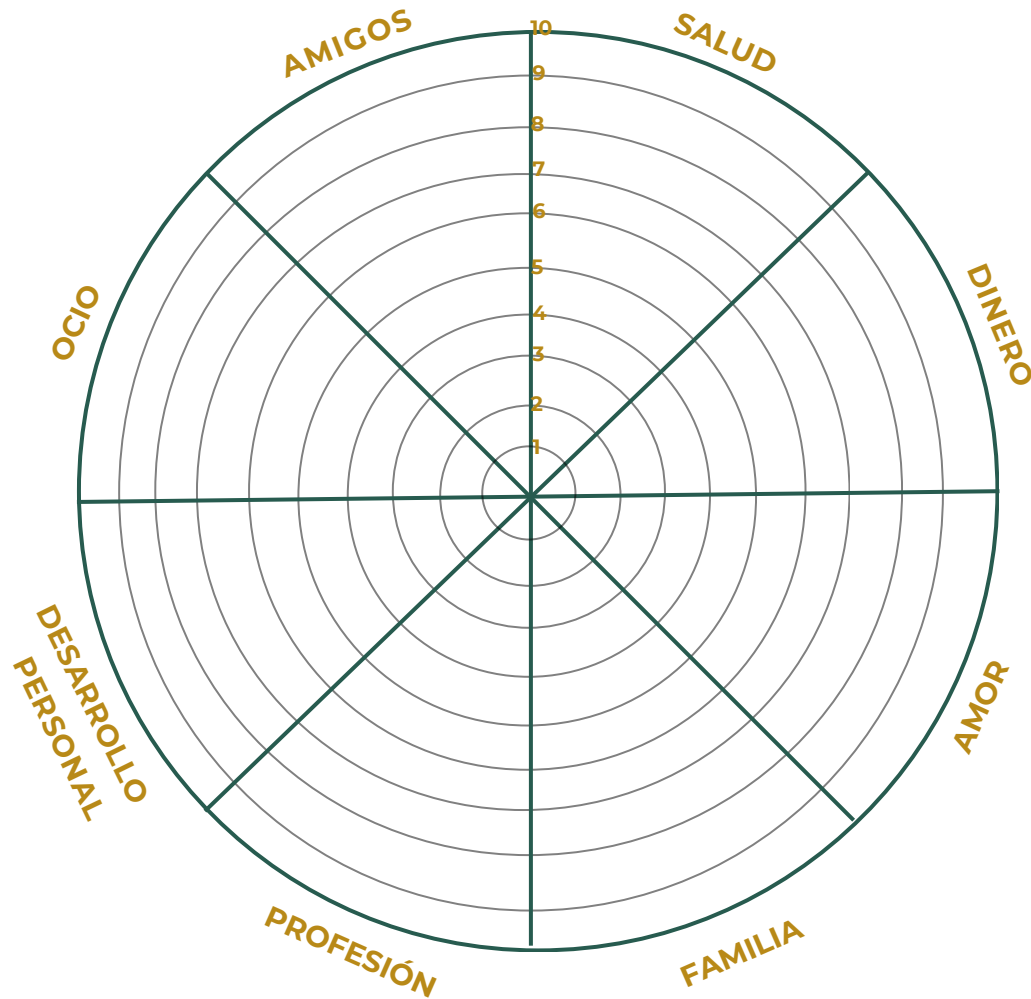
De ahí que ser congruentes con lo que pensamos, hacemos, decidimos y elegimos, es parte de un aprendizaje constante a lo largo de la vida. Por lo tanto -y retomando la aportación de Bisquerra-, el bienestar emocional debe partir de una educación que promueva la conciencia de las y los agentes educativos para generar acciones que permitan acompañar desde la compasión, las experiencias y la interpretación del mundo que las niñas y los niños van construyendo (FTMovistarCL, 2020).



En el siguiente círculo, encontrará diferentes aspectos que forman parte de su vida y, por ende, contribuyen a su bienestar emocional. Le invitamos a realizar un ejercicio de autodescubrimiento desde su experiencia para conocer la relevancia de estos aspectos en su cotidianidad.

Instrucciones:

Colorear con diferentes colores, cada una de las categorías sugeridas en el círculo, considerando la importancia que tienen esos aspectos en su vida. Cuando termine de colorear, observe la rueda y reflexione acerca de qué aspectos tienen mayor prioridad para usted y cuáles requieren atención. El nivel de mayor prioridad, será aquel que se encuentre más cerca del borde del círculo, mientras que el nivel con menor prioridad, será el que esté más lejano al borde del círculo.



Rueda de la vida [Imagen], por Instituto Online de Intervención Social, 2021. (<https://www.io-social.es/la-rueda-de-la-vida/>).

Autoevaluación y reflexión

Con base en el ejercicio anterior:

- ¿Qué aspecto resultó con menor alcance?
- ¿Qué aspecto tiene para mí mayor prioridad?
- ¿Qué podría hacer para establecer un equilibrio entre estos aspectos?

| ¿Cómo afecta la actitud de las y los agentes educativos al vínculo establecido con las niñas y los niños?

Uno de los elementos básicos que se privilegia en el **ACUERDO número 07/08/23 por el que se determina el Currículo Nacional aplicable a la Educación Inicial: Programa Sintético de la Fase 1**, es el vínculo con las niñas y los niños. Esto, debido a que constituye la base para las relaciones sociales y facilita los diferentes procesos, tales como la adaptación, el control de esfínteres, el descanso, el sueño, la alimentación, entre otros. En este sentido, los ambientes afectivos enriquecidos que parten de la aceptación, la observación constante, la escucha activa y la comunicación asertiva, y que a su vez conllevan una expresión de afecto explícita, de respeto y apreciación, favorecen en gran medida una experiencia positiva y generan una memoria emocional que conforma la identidad.

Es común procurar que niñas y niños reconozcan sus emociones, que se fomente el que sean empáticas y empáticos ante las demás personas, pero existen pocos espacios para promover que las y los agentes educativos expresen su sentir y puedan reflexionar ante ello. Esto es importante, ya que el vínculo que establezcan con niñas y niños, dependerá en gran medida de qué emociones estén presentes en ellas y ellos. Por otra parte, las y los agentes educativos atraviesan por muchas situaciones de vida, presiones económicas, problemas familiares, dificultades con compañeras, compañeros, familias o con las autoridades, el cumplimiento de tareas derivadas del programa educativo, tareas administrativas, entre otras. Es un hecho que los problemas no se pueden eludir, lo interesante es cómo hacerles frente, procurando que no afecten de manera importante el desempeño laboral en el servicio que se brinda en Educación Inicial.

Una de las tareas y desafíos presentes, tiene que ver con ubicar -con precisión- quién es o quiénes son, las personas que tienen la posibilidad de resolver los problemas que se presentan. Lo anterior, debido a que puede tratarse de una

situación que corresponde resolver únicamente a nivel individual, o bien, referir a algo en colectivo o a través de la autoridades competentes. Incluso, gran parte de estas dificultades deriva del “querer controlar lo que ocurre y la manera en cómo ocurre”, ocasionando cierto grado de ansiedad, preocupación, angustia o frustración.

A continuación, se presenta el denominado **Círculo de la responsabilidad**, en el que se esquematizan las situaciones que son responsabilidad personal y aquellas que salen de nuestro control, sin perder de vista que todas y todos formamos parte de un colectivo, de la comunidad, y que en esa medida, compartimos una misma realidad que nos compromete de distintas maneras y a distintos niveles, en relación con las demás personas.



Círculo de responsabilidad [Imagen], por Verónica Chiapello, s/f (https://es.scribd.com/document/518793841/circulo_responsabilidad).

Ante este panorama, no se trata de suprimir las emociones, ni de llorar desconsoladamente ante las niñas y los niños, ya que puede constituir una experiencia impactante, o bien, causar confusión por la manera en la que se expresan esas emociones. Por ello, es preciso aprender a identificar las emociones que se experimentan, darle nombre a las mismas, saber actuar y buscar espacios adecuados para el intercambio y la contención emocional, fomentando así la validación y el reconocimiento de las emociones.

Estar al tanto del cuidado, la atención y la educación de las niñas y los niños supone una carga importante de energía, por lo que se sugiere no descuidar la vida personal, ni el bienestar o la salud emocional, así como orientarse hacia aquellas situaciones que se disfrutan y permiten estar conectadas y conectados con la vida y con los seres queridos. Recordemos que cómo nos sentimos y cómo nos desenvolvemos en el mundo, se refleja en todas las acciones que se realizan. Por lo que, si para las personas adultas esto es muy evidente, en el caso de las niñas y los niños, es aún más claro, lo perciben de inmediato.

Como se sabe, la Educación Inicial está dirigida a las niñas, los niños y sus familias, por lo que es muy importante que las y los agentes educativos conozcan las creencias que se tienen acerca de las mismas, por ejemplo, si se ubica (e incluso se etiqueta) a las familias que “no son cooperadoras”, a quienes “no tienen muy buenos hábitos de higiene”, o bien, a aquellas con las que, a pesar de existir una retroalimentación constante, “no se visualiza un cambio en los procesos de desarrollo de aprendizaje de niñas y niños”. Reflexionar al respecto, permite que cuando veamos a las niñas y los niños, evitemos establecer relaciones poco favorables respecto a la crianza que establecen sus familias.

A veces se piensa que, si no se dice el nombre de las familias involucradas cuando se conversa con otras personas, las niñas y los niños no van a saber a quién se hace referencia. Sin embargo, la actitud y los gestos en ocasiones son muy obvios, por lo que más que cuidarse de no hacerlo frente a ellas y ellos, se sugiere revisar las emociones que provocan las acciones realizadas por las familias y planear cómo trabajar con las mismas en conjunto, con el equipo técnico o con las personas que trabajan de cerca. Habrá de considerarse que el respeto a las decisiones de las familias es un elemento fundamental. Por ejemplo, si la mamá decide continuar con la lactancia materna, pasados los 2 años de edad de la niña o el niño, será importante respetar y brindar el espacio para que lo realice. De igual forma, si deciden usar pañales ecológicos para sus bebés, actuar en consecuencia y apoyarles ya que, subyace una decisión ambiental y económica bien fundamentada.

En este mismo sentido, hay ocasiones en que algunas niñas o algunos niños les recuerdan a una persona significativa de su vida. Cuando esa persona fue alguien con quien establecieron una relación de cariño, resulta positivo, sin embargo, en ocasiones ocurre lo contrario, y desafortunadamente, esa persona tuvo un impacto negativo. En estos casos, resulta prudente considerar

las emociones que se experimentan a nivel personal, a fin de evitar algún tipo de acción poco favorable o que vulnere la integridad de niñas y niños. Para las niñas y los niños de Educación Inicial, las y los agentes educativos, independientemente del rol que desempeñen, tienen un reconocimiento importante y significativo, sobre todo, cuando hay una relación de cercanía, de afecto y cuando esos lazos generan confianza en el entorno.

En ocasiones, puede haber respuestas emocionales de las niñas y los niños como enojo o irritabilidad, incluso, es posible que se expresen mediante golpes, mordidas o patadas. Lo esencial en estos casos es, entender que no se trata de un problema personal de las niñas y niños con las personas adultas, sino una respuesta a una situación específica que les causa dificultad, que les implica algún reto o incomodidad. En ese sentido, se recomienda invitarles a estar en calma y después, si es que lastimó de forma física o emocional a otra persona, hacérselo saber con la finalidad de reconocer, validar y encauzar la expresión de sus emociones de manera segura.



Se le invita a recordar qué actitudes, vínculos y relación tenían las personas que fueron significativas en su infancia.

Instrucciones:

Reflexione respecto a las personas con las que sentía confianza, seguridad, protección, cariño, o bien, le generaban bienestar. Puede ser un familiar, una o un docente, o alguien que marcó la diferencia para usted. En la segunda columna le invitamos a incluir aquellas actitudes que definen su relación con las niñas y los niños en este momento.

Actitudes y vínculos que tuvo la persona significativa en mi infancia	Actitudes y vínculos que ahora tengo con niñas y niños

El trabajo con niñas y niños requiere una preparación y una planeación, por eso se afirma que en Educación Inicial los vínculos se planean, pues si bien son procesos naturales y orgánicos, para que puedan sentirse bienvenidas y bienvenidos y como en casa, es indispensable recurrir a estrategias. Por ejemplo, destinar más tiempo a su proceso de adaptación. Si se identifica que la niña o el niño tiene apego con una persona en específico, que sea esa persona quien le reciba, es probable que al establecer la confianza necesaria, sientan seguridad hacia otras personas. Observar estos elementos constituye una invitación para identificar qué es lo que hace falta para que la relación que establece con niñas y niños sea más trascendente. Al respecto, le invitamos a realizar una autoevaluación.

Autoevaluación y reflexión

- ¿Me muestro con disposición para establecer un vínculo afectivo y constante con las niñas, los niños y sus familias?
- ¿Hay familias con las que se me dificulta ese trabajo?, ¿por qué?
- ¿Qué actitudes personales me impiden relacionarme con algunas niñas y algunos niños?

En ocasiones se visualiza la labor de las y los agentes educativos como un sacrificio y entrega incondicional. Esto puede conducir a la frustración, ya que se percibe que no es valorado el trabajo que hacen. Es frecuente también, que se experimente el estrés de forma continua derivado de las jornadas labores que en ocasiones son desgastantes. Le invitamos a identificar, con base en las orientaciones de Mayo Clinic (2023), algunos elementos que pueden ayudarle a estar en tranquilidad.

- **Pedir y aceptar ayuda.** Ubique a las personas que pueden estar a su lado en momentos críticos y la forma en que podrían hacerlo. No implica que van a resolver sus problemas, es para no sentirse en soledad.

- **Concentrarse en lo que puede hacer.** Es común pensar que no hacemos lo suficiente, que deberíamos esforzarnos para abarcar más de lo que estamos haciendo actualmente, pero hay que considerar que lo realizado está bien, es lo mejor por el momento.

- **Fijarse metas alcanzables.** A veces cuando se visualiza una meta enorme resulta agobiante, a partir de la misma hay que plantearse pequeñas tareas y ser constante para realizarlas.

- **Cuidar su salud.** Cuando tenga la oportunidad de caminar, hay que optar por hacerlo y cada día incrementemente la distancia. Subir escaleras en lugar de usar las escaleras eléctricas o el elevador. Tener una dieta saludable, procurar consumir verdura y fruta en los 3 horarios de comida, evitar los ultraprocesados y los refrescos, en general las bebidas azucaradas. Dormir lo suficiente.

- **Evitar aislarse.** Mantener en lo posible, las relaciones que le resultan gratificantes.

- **Buscar opciones recreativas.** Es importante divertirse, aunque sean personas adultas. Tener la opción de jugar, de ir al cine, de bailar, esto conduce a la alegría, a la risa, a sentir amor. Otro recurso puede ser la meditación para encontrar calma en momento difíciles.

Recuerde que, **garantizar ambientes de aprendizaje enriquecedores** que contribuyan al bienestar integral de las niñas y los niños en los diferentes servicios de Educación Inicial, depende en gran medida del bienestar emocional que la y el agente educativo experimentan. Por lo tanto, se requiere de esfuerzo y trabajo constante a nivel individual, para ser consciente y asumir la responsabilidad que conllevan los pensamientos, las decisiones y las acciones, así como su impacto, no sólo en el ámbito laboral, sino también en el entorno inmediato.

La importancia de un entorno laboral que promueva el bienestar emocional

Enfrentarse a los problemas que presenta la vida cotidiana no es una tarea sencilla, pero si a eso le sumamos el reto de conocer un nuevo programa educativo, aplicar los nuevos conceptos y evaluar lo que hemos hecho, la dificultad se multiplica. Esto es un ejemplo de lo que ocurre cuando hay un cambio. Muchas veces hay resistencia a la nueva propuesta, o también puede ocurrir que se piense que es “lo mismo de antes”, por lo que, ya se sabe planear, evaluar, etc., sin llevar a cabo un análisis más detallado con el propósito de identificar los aspectos que, incluso, pueden hacer su tarea cotidiana más amigable.

Esta situación puede convertirse en uno de los problemas que surgen en los colectivos de Educación Inicial. La sugerencia es tener la posibilidad de contar con redes de apoyo con el personal, para tratar la diversidad de asuntos. Por ejemplo, si es algo relativo a las actividades, la planeación o acerca del programa, se pueden abrir canales de comunicación y espacios de intercambio para escuchar sus voces y hacer sugerencias. En caso de que la problemática esté referida a un conflicto con las y los agentes educativos o con alguna autoridad, se sugiere comentarlo lo más pronto posible para que no crezca, y en este sentido, se considera importante validar y reconocer las emociones de las y los agentes educativos, para luego poner sobre la mesa cómo se puede resolver el problema y qué personas estarán involucradas en dicha solución.

En Educación Inicial comúnmente se habla acerca de la importancia de “leer a las niñas y los niños” y de escucharles. Sin embargo, algo que es sumamente importante, es que el personal también sea escuchado. Al igual que lo que ocurre con las familias, que se valore la cultura que le da origen, pues se ha visto que esto enriquece las intervenciones y actividades que realizan con las niñas y los niños. De ahí que, valga la pena preguntarse: ¿se siente escuchada o escuchado en el servicio de Educación Inicial?, ¿en el servicio se busca resolver los problemas, las dificultades o aquellos desafíos que se presentan?

Y por último, en la búsqueda de soluciones ¿qué responsabilidad identifica que es suya y cuál le corresponde al colectivo?

Existe una habilidad que puede contribuir a la generación de relaciones saludables, enfocada a mejorar la comunicación que se establece con las demás personas, a fin de tener interacciones de mayor calidad. Se trata de la **empatía**. La empatía se conoce como la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas y entender sus emociones y sentimientos, incluso si una misma o uno mismo no está de acuerdo con sus opiniones.

A continuación, algunas estrategias propuestas por Santa Cecilia (2023), para desarrollar la empatía:

- 1 Evitar los prejuicios.** Es frecuente que, al conocer a una persona, generemos una idea en la mente, aun sin cruzar palabra con la misma. Vale la pena darse la oportunidad de conocerla y escucharla.
- 2 Practicar un estilo de comunicación asertivo.** La asertividad se refiere a expresar de forma clara lo que sentimos o pensamos, sin ofender a las demás personas, respetando sus opiniones.
- 3 Reconocer el sufrimiento ajeno.** Algunas personas minimizan el sufrimiento de otras. Lo que para alguien puede ser un asunto fácil de resolver, para otras personas constituye un evento traumático.
- 4 Respetar el ritmo de las demás personas.** Hay quienes necesitan poco tiempo para adquirir una habilidad, pero a otras personas les lleva más tiempo y dedicación. Eso no implica superioridad o inferioridad, simplemente denota que existen diferentes ritmos, por lo que hay que reconocerlos y respetarlos.
- 5 Alegrarse por los logros de otras personas.** La visión de logro también es diferente para cada persona, hay quien considera que un logro es obtener mucho dinero por algo, un ascenso, o entender un escrito, por lo que es importante no minimizar esto y si está en sus posibilidades reconocerlo, seguro la otra persona se pondrá feliz.
- 6 Respetar la diversidad de opiniones y creencias.** Como dicen, "cada cabeza es un mundo". Así como somos diferentes en el aspecto físico, afectivo, emocional, también existe una gran diversidad en cuanto a las creencias, opiniones y decisiones. Es importante reconocerlas y darles lugar.

- De los aspectos mencionados acerca de la empatía, ¿cuáles considera que ha desarrollado y en cuáles otros puede mejorar?

Como toda habilidad, lo importante es hacerla consciente y ejercitarla, seguramente esto redundará en mejoras en el establecimiento de las relaciones sociales.

Hacia una cultura del bienestar emocional

El personal que integra los servicios de Educación Inicial necesita mirarse y consolidarse como un equipo fundamental y trascendental en su intervención con las niñas y los niños de cero a tres años, y sus familias. Si bien, cada una y cada uno de las y los agentes educativos cuenta con funciones específicas acordes a su área y experiencia, tal como sucede en los equipos deportivos, se requiere de una organización y una estructura que permitan el funcionamiento del mismo. Donde lejos de marcarse la distinción, la competitividad o la exclusión, se trate de **“jugar del mismo lado”**, para lograr un fin común. Por supuesto, a partir del reconocimiento de lo que aporta cada una y cada uno desde la individualidad, y lo que juntas y juntos pueden alcanzar cuando se promueve el acompañamiento y el bienestar colectivo.

Por ello, es importante comenzar a fomentar desde la acción, una cultura e identidad encaminada a reconocer, visibilizar y propiciar el bienestar emocional en el ámbito laboral, ya que el trabajo es uno de los aspectos a los que se destina más horas en nuestra vida. Aunado a que, la labor que realizan las y los agentes educativos no termina al cierre de las puertas del servicio de Educación Inicial, sino que va mucho más allá al destinar tiempo para planear, diseñar materiales, organizar pendientes, comisiones, entre otras actividades. En ese sentido, la estancia en el trabajo requiere valorar lo que somos, lo que tenemos y lo que podemos hacer para mejorar y contribuir oportunamente a la interacción y la comunicación profesional que se establezca con las y los demás.

A pesar de que niñas y niños aprenden de las acciones o modelos que les brindan las personas adultas que les acompañan durante los primeros años de vida, pocas veces existe una conciencia colectiva respecto a qué es lo que observan y cómo lo interpretan. Todo esto tiene una influencia decisiva en los significados que las niñas y los niños hacen del mundo que les rodea y les

brinda perspectivas o herramientas que, en determinado momento pueden limitar, condicionar, confundir, y en el mejor de los casos, expandir favorablemente sus experiencias. Por ello, ofrecerles entornos en los que prevalezca la ternura, la confianza, la seguridad, la paciencia, la comunicación, la empatía, la colaboración, la congruencia y el bienestar emocional, no debe ser una opción, sino una garantía a sus derechos.

De ahí que, promover una cultura del bienestar es posible cuando:

- Se reconoce la participación y la función de todas y todos en los servicios de Educación Inicial.
- Se fomenta un trabajo colaborativo desde y para la mejora continua.
- Se generan y destinan espacios abiertos al diálogo, la escucha, la reflexión y el acompañamiento ante situaciones, hallazgos, avances, dificultades y logros respecto a los procesos de crecimiento, desarrollo y aprendizaje de las niñas y los niños.
- Se asume la responsabilidad de las acciones que se llevan a cabo para procurar el bienestar emocional a nivel personal.
- Se asume la responsabilidad de contribuir con funciones, pensamientos y acciones favorables para generar un entorno laboral respetuoso, comprometido, sensible y atento a las necesidades de las niñas y los niños, y sus familias.



Le invitamos a dar respuesta a las siguientes preguntas. Tienen como finalidad ayudarle a identificar a nivel individual, y al estar en interacción con las y los demás, lo que ocurre cuando experimenta alguna emoción.

Preguntas individuales	Respuesta
1.- ¿Qué emoción siento en este momento?	
2.- ¿Por qué me siento así?	
3.- ¿Cómo me gustaría sentirme?	
4.- ¿Qué puedo hacer (que esté en mis posibilidades) para sentirme como me gustaría?	

Preguntas enfocadas a las y los demás	Respuesta
1.- ¿Cómo cree que se sienten las personas con las que convive?	
2.- ¿Por qué cree que se sienten así?	
3.- ¿Hay algo que haya hecho para que se sientan así?	
4.- ¿Qué acciones puede llevar a cabo para contribuir al bienestar emocional de las demás personas?	

Autoevaluación y reflexión

Con base en el ejercicio anterior:

- ¿Qué descubro de mí misma o de mí mismo al realizar este ejercicio?
- De las preguntas, ¿cuál es la que le resultó más difícil responder?, ¿por qué?

Recursos adicionales

- **Documentos**

González Villareal, R., Rivera Ferreiro, L., y Guerra Mendoza, M. (Coords.). (2024). *La super-explotación del trabajo docente*. Fray Bartolomé de las Casas, A.C.

Hirmas Ready, C., y Bugueño Gutiérrez, X. (2021). *Cultivar lo esencial para aprender a convivir. Guía para fortalecer los vínculos en la escuela*. Organización de Estado Iberoamericanos.
<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wpcontent/uploads/2021/09/Cultivar-lo-esencial-para-aprender-a-convivir.pdf>

Mungarro Robles, G., Chacón Sotelo, Y. G., y Navarrete López G. E. (2017). *Malestar docente y su impacto emocional en profesores de educación primaria*. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2398.pdf>

Ministerio de Educación, Gobierno de Chile y Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Los vínculos en el tejido escolar, la perspectiva de educadores. Reflexiones educativas en las jornadas “Cultivar lo esencial para aprender a convivir” (2019-2021). Informe de investigación*.
<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/05/InformeReflexionesEducativas-V02.pdf>

- **Videos de YouTube**

FTMovistarCL. (26 de junio de 2020). *¿Cómo acompañar a los que acompañan? Bienestar y cuidado emocional de los docentes*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wbhmePtIXW0>

Referencias bibliográficas

FTMovistarCL. (26 de junio de 2020). *¿Cómo acompañar a los que acompañan? Bienestar y cuidado emocional de los docentes*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wbhmePt1XW0>

Mayo Clinic. (9 de agosto de 2023). *Estrés de las personas encargadas del cuidado: Consejos para cuidarte a ti mismo*. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

Santa Cecilia, T. (6 de marzo de 2023). *Las 8 estrategias para desarrollar la empatía*. <https://psicologiymente.com/social/estrategias-desarrollar-empatia>