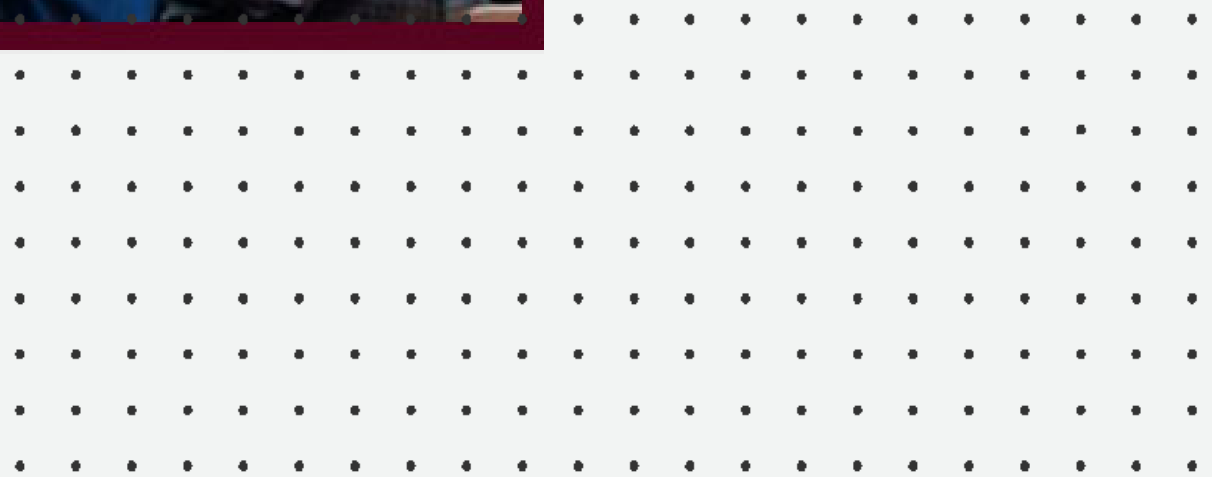




Liceo Bicentenario Carmela Silva Donoso

LIDERAZGO ESCOLAR EN CONTEXTOS DE CRISIS

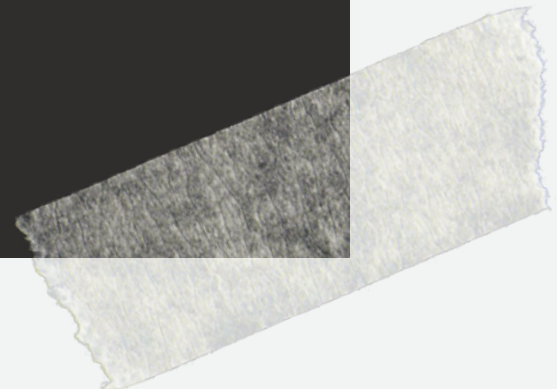


Webinar
Carlos Sandoval
José Weinstein



PANDEMIA COVID19: DESAFÍO Y OPORTUNIDAD

Líderes escolares deben:

- **Priorizar** cuidando el bienestar de la comunidad.
 - **Flexibilizar.**
 - Ser **creativos.**
 - **Innovadores.**
 - **Unir** a la comunidad.
 - Prestar **primeros auxilios psicológicos.**
- 

Primeros Auxilios Psicológicos

1. CALMAR

- Relacionarnos de modo pausado para contrarestar ansiedad.
- Fijar objetivos concretos, alcanzables y priorizados.
- Respetar horario laboral.
- Generar actividades de buena convivencia.

3. NORMALIZAR

- Legitimar y dar nombre a emociones que se viven bajo estrés y promover cursos de acción positiva para expresarlas.
- Promover rutinas cotidianas saludables. (Estructuras con pausas).
- Crear prácticas que den orden al día y a la semana.
- Asegurar **prácticas de recuperación emocional**.
- Reconocimiento.

2. INFORMAR

- Transmitir de manera formal y en tiempo real información relevante en la organización y al equipo.
- Levantar preguntas e inquietudes para buscar fuentes de respuestas confiables.
- No entregar como información rumores o deseos.
- No hacer promesas que no se tenga certeza de poder cumplir.

4. ACOMPAÑAR

- Facilitar que personas expresen lo que viven, sienten y piensan en entorno de legitimidad.
- Sesiones grupales para compartir.
- Acompañamiento individual (terapia por sobre coaching).

Prácticas de recuperación emocional



Ejercicio



Mindfulness

Toma de conciencia del aquí y el ahora a través de prácticas de meditación.

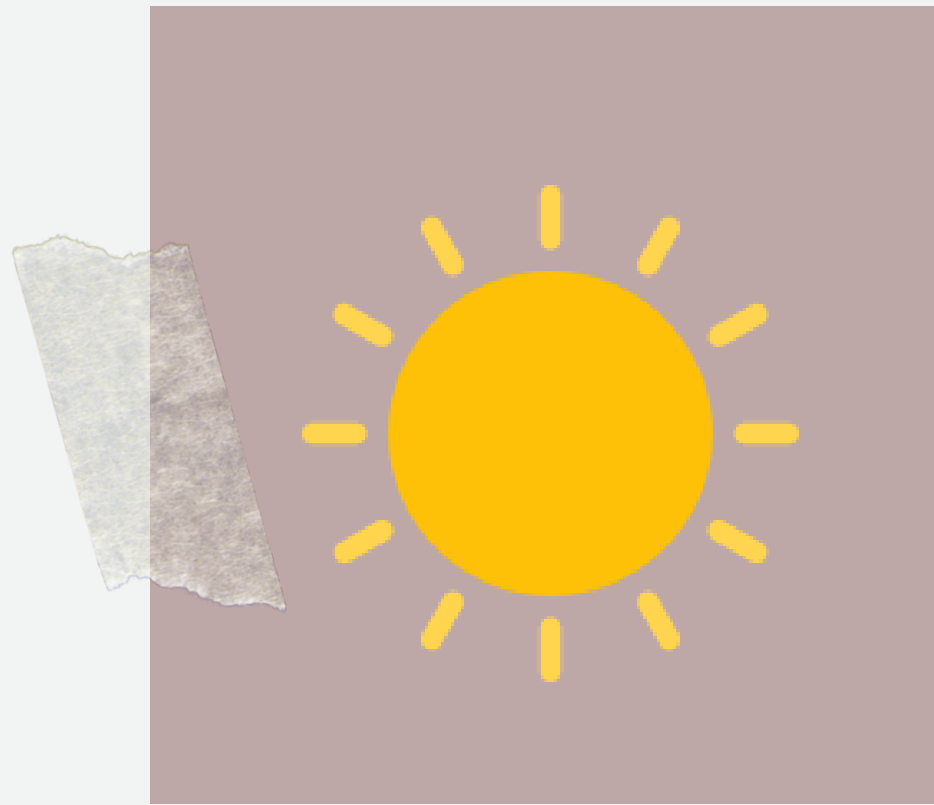
Ayuda a disminuir la ansiedad y a promover el bienestar.



Hobbies



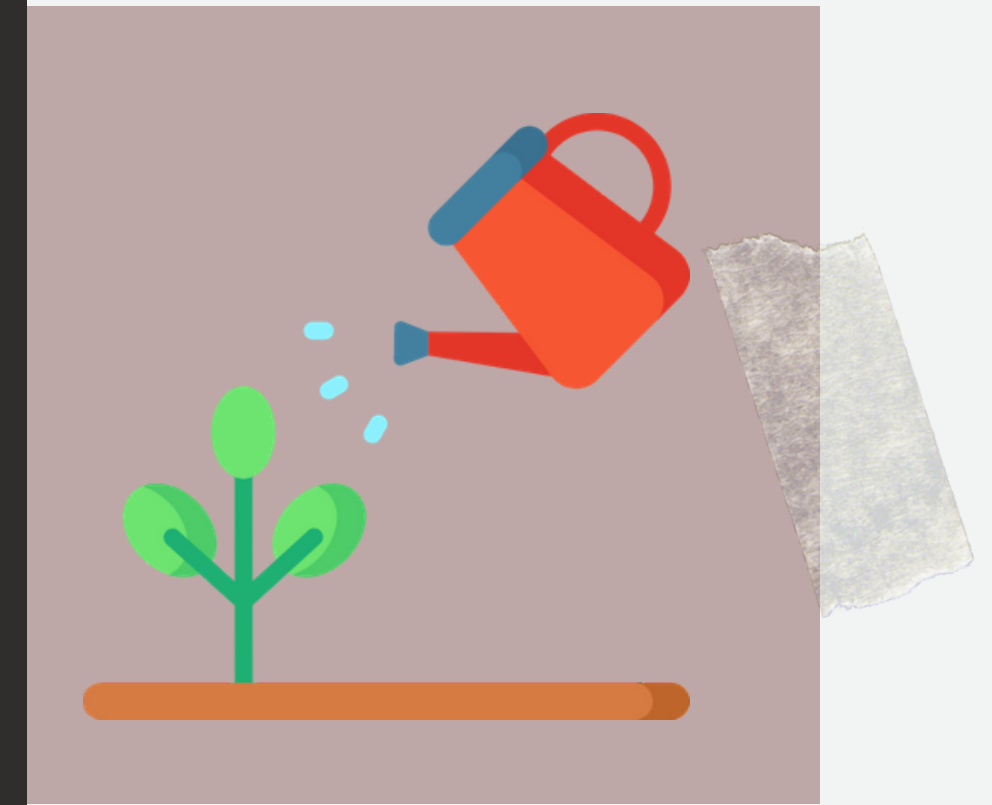
Prácticas de recuperación emocional



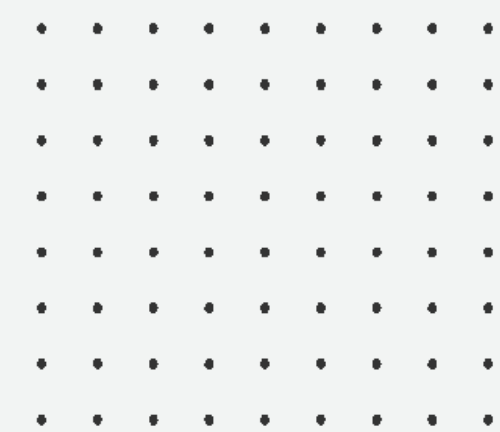
Tomar sol



Conversaciones en tiempo real



Vida en la naturaleza



Algunas técnicas de mindfulness

Fuente "7 ejercicios de mindfulness para principiantes" en Psicología-online.com



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Sentarse en una posición cómoda y concentrarse en la respiración. Cada vez que aparezca un pensamiento distinto, volver a enfocarse en la respiración.

ATENCIÓN A LA VIDA COTIDIANA

Prestar atención plena a acciones de nuestra vida cotidiana sin desviar nuestra atención de ellos.

Por ejemplo:

Si vamos a desayunar, poner atención plena en el desayuno y las sensaciones que nos provoca, no en otras situaciones del futuro o pasado.

REVISIÓN DEL CUERPO

Recostarse con los ojos cerrados y hacer un recorrido mental por cada parte de nuestro cuerpo, tomando conciencia de las sensaciones que aparezcan al conectarse con cada parte.