

An hourglass with blue sand is positioned on a beach of grey pebbles. The hourglass is made of dark wood and has a glass bulb in the center. The sand is flowing from the top bulb to the bottom bulb. The background is a blurred beach scene with a blue sky and green grass.

MIS LADRONES DEL BIENESTAR

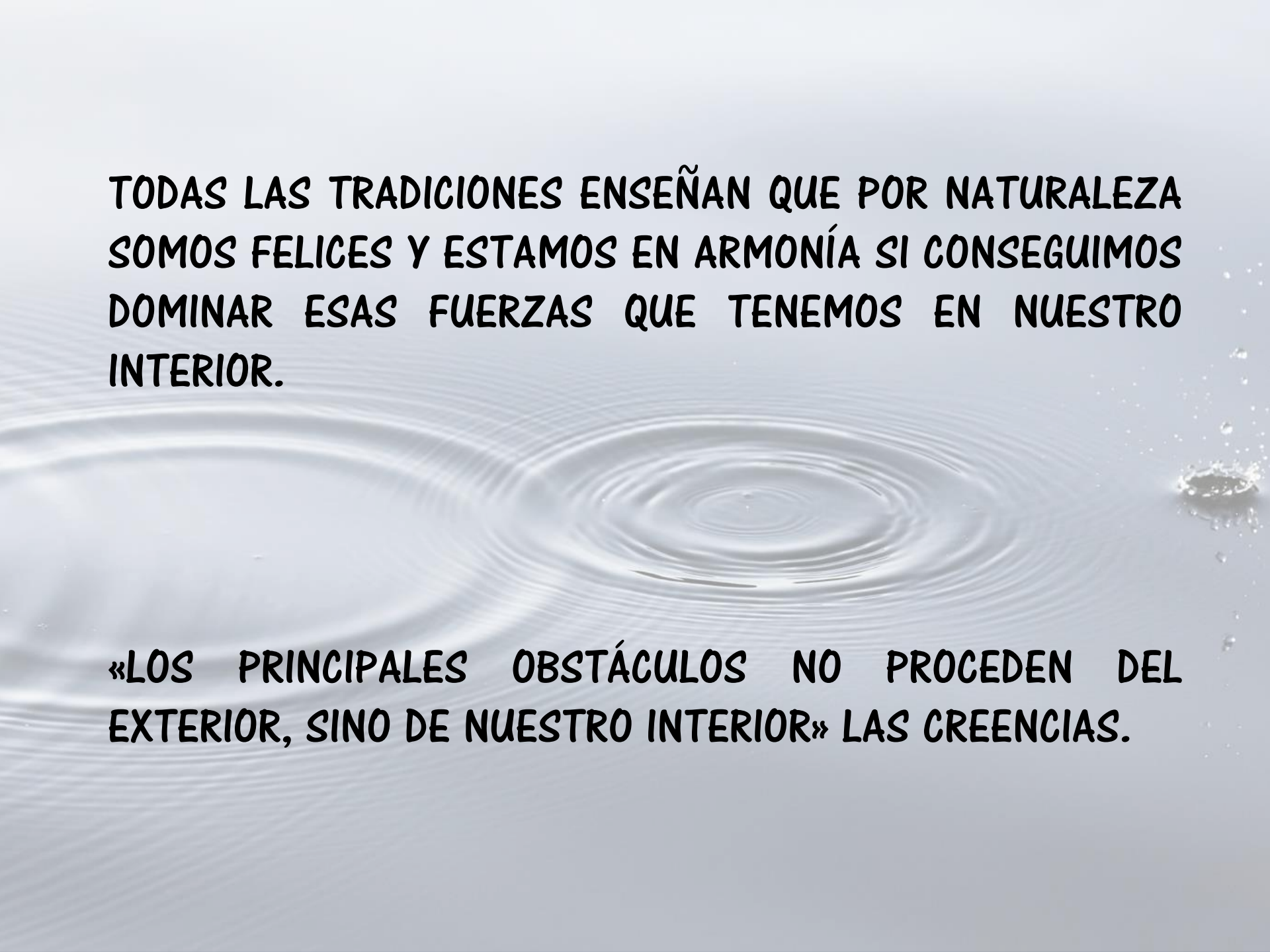
¿LADRONES DE BIENESTAR?

¿Por qué usar la metáfora «ladrones»?



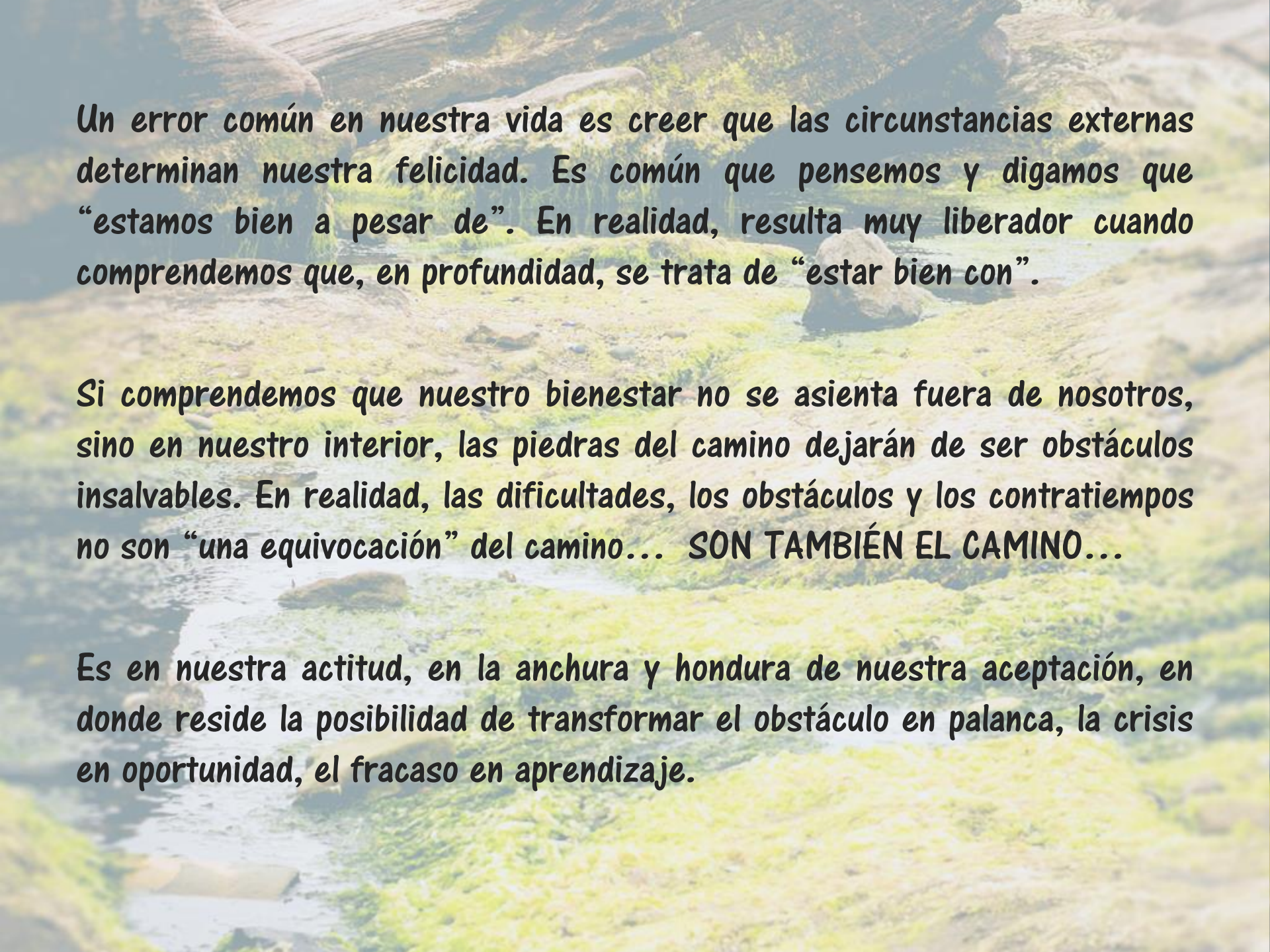
Ladrón es aquel que te arrebató algo que te pertenece.

Y en cuanto al bienestar, los ladrones son los patrones mentales y filtros internos a través de los cuales vemos el mundo de una manera distorsionada.



TODAS LAS TRADICIONES ENSEÑAN QUE POR NATURALEZA SOMOS FELICES Y ESTAMOS EN ARMONÍA SI CONSEGUIMOS DOMINAR ESAS FUERZAS QUE TENEMOS EN NUESTRO INTERIOR.

«LOS PRINCIPALES OBSTÁCULOS NO PROCEDEN DEL EXTERIOR, SINO DE NUESTRO INTERIOR» LAS CREENCIAS.



Un error común en nuestra vida es creer que las circunstancias externas determinan nuestra felicidad. Es común que pensemos y digamos que “estamos bien a pesar de”. En realidad, resulta muy liberador cuando comprendemos que, en profundidad, se trata de “estar bien con”.

Si comprendemos que nuestro bienestar no se asienta fuera de nosotros, sino en nuestro interior, las piedras del camino dejarán de ser obstáculos insalvables. En realidad, las dificultades, los obstáculos y los contratiempos no son “una equivocación” del camino... SON TAMBIÉN EL CAMINO...

Es en nuestra actitud, en la anchura y hondura de nuestra aceptación, en donde reside la posibilidad de transformar el obstáculo en palanca, la crisis en oportunidad, el fracaso en aprendizaje.

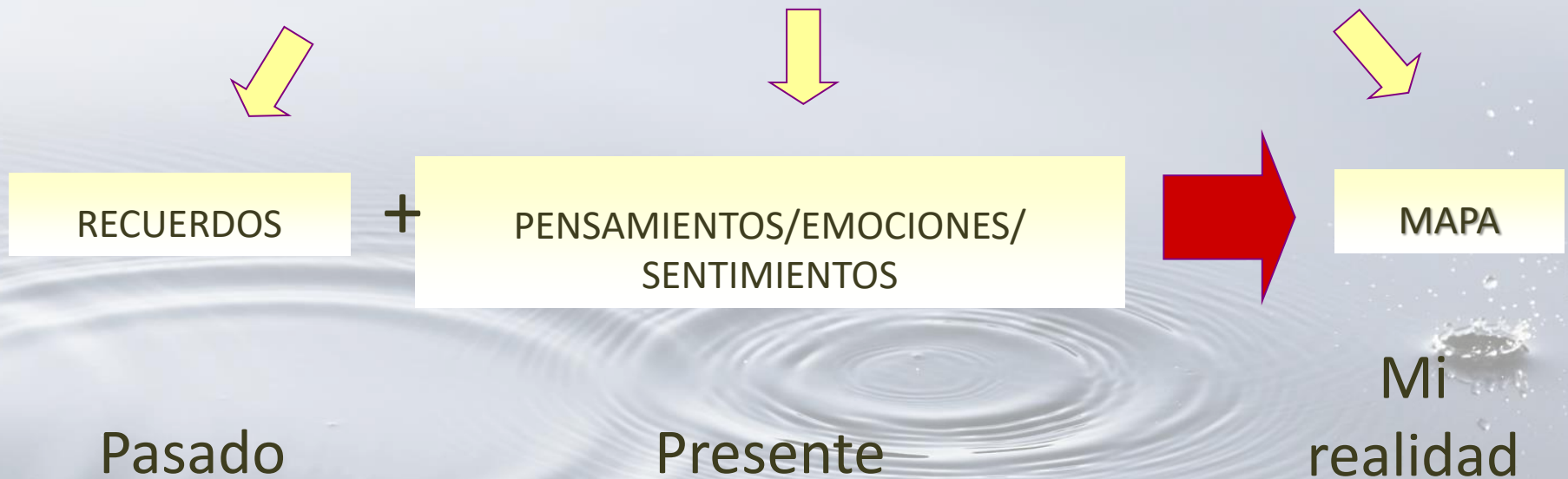


¿CÓMO ES TU VISIÓN
PERSONAL Y LABORAL?

¿NÍTIDA O DISTORSIONADA?



NUESTRA VISIÓN DE LA REALIDAD, ES NUESTRO MAPA



Ejercicio de Reflexión



EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

QUÉ ES PARA TI...

1. BIENESTAR

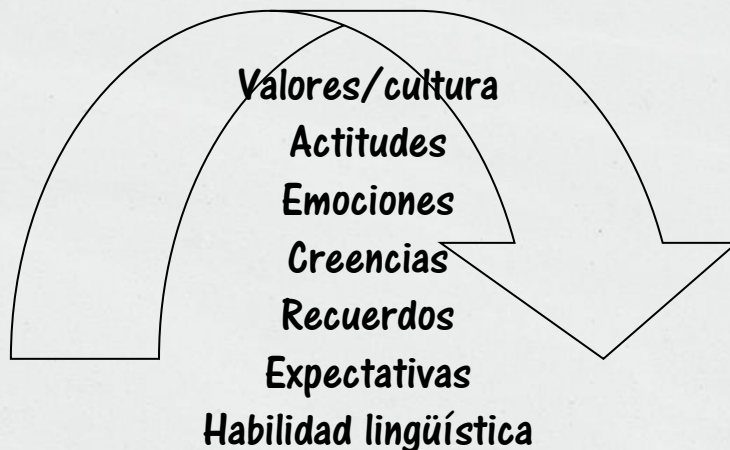
2. EDUCACIÓN

¿Crees que tu definición coincidirá con la del resto de tus compañeros?

¿quién habrá definido mejor los conceptos?

TU MAPA NO ES EL TERRITORIO

Cada individuo construye su visión del mundo, crea su propio mapa, y esta visión difiere de un individuo a otro, en función de las siguientes variables:



Pero a pesar de tener diferentes mapas, las personas solemos imponer nuestro mapa a los demás, creyendo que es el válido, puesto que es la realidad que vemos.

De esta manera, nuestro bienestar viene determinado por cómo vemos el mundo, como percibimos la situaciones que vivimos.



¿cómo es tu mapa?

¿respetas el mapa de los demás o intentas convencer, imponer tu mapa en las discusiones, puntos de vista, opiniones....?

¿Cómo es tu manera de percibir el mundo?

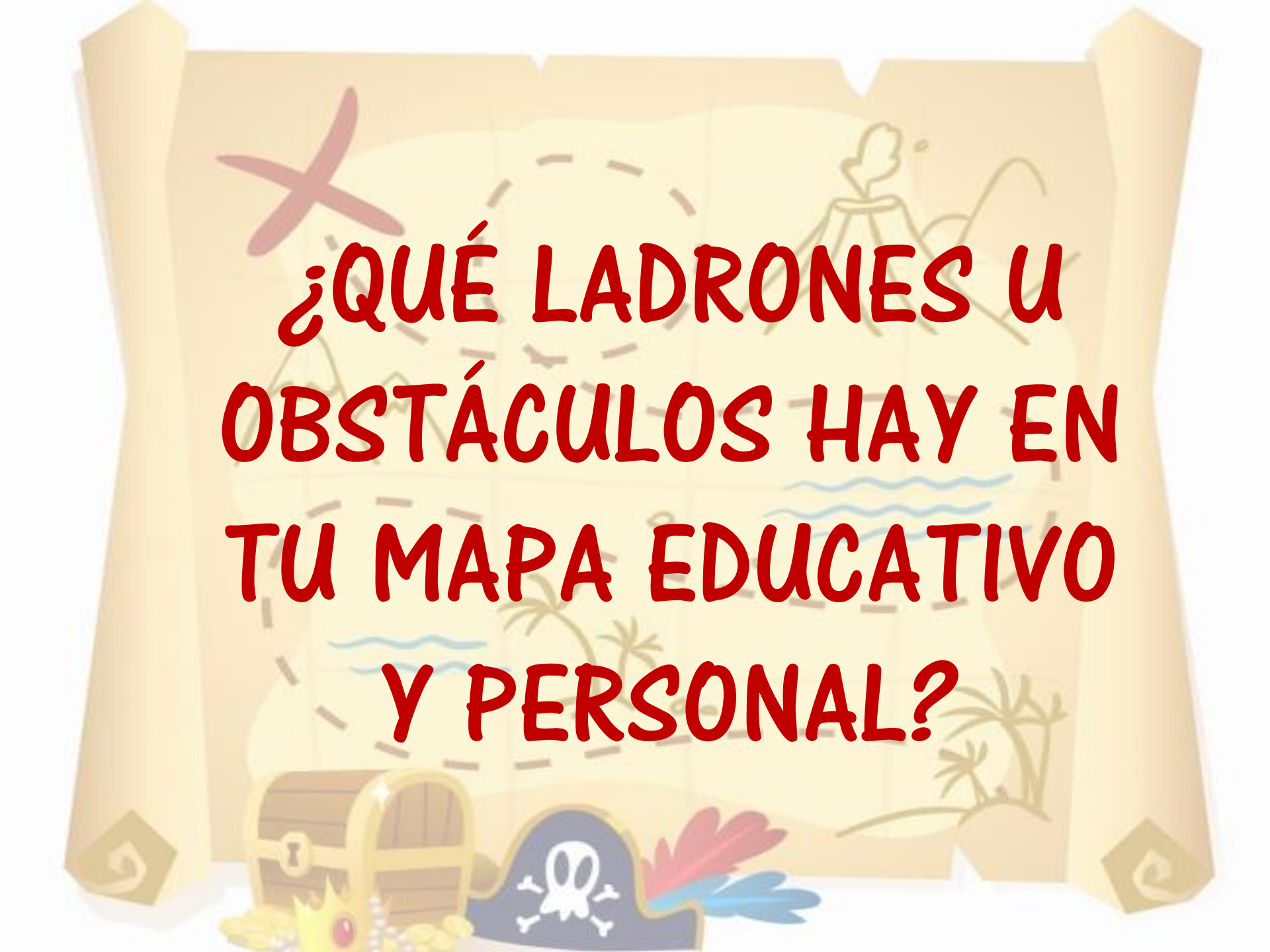
Quando comenzamos a darnos cuenta que nuestro mapa no es el de los demás, y que nuestra percepción no es la única, se favorece una visión más clara de nuestra realidad y damos un pasito hacia nuestro bienestar.

«No hay solo una única realidad, sino tantas como observadores»

Reflexión Budista.







**¿QUÉ LADRONES U
OBSTÁCULOS HAY EN
TU MAPA EDUCATIVO
Y PERSONAL?**

IDENTIFÍCALOS



LADRONES DEL BIENESTAR DOCENTE

- Escasez de recursos materiales y humanos
- Adaptación a la innovación educativa
- Sobrecarga de tareas, evaluaciones, inspección....

AULA



- Falta de reconocimiento social
- Inadecuada relación con el resto de compañeros (desacuerdos, problemas de comunicación...)
- Falta de colaboración con la familia

DOCENTE



- Falta de motivación e interés
- Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo
- Problemas de disciplina

ALUMNADO



LADRONES EXTERNOS

**FALTA DE
INFORMACIÓN**

**LLAMADAS
TELEFÓNICAS**

**INTERRUPCIONES
Y VISITAS**

**COMUNICACIÓN
LENTA**

**EXCESO DE
URGENCIAS**

BUROCRACIA

**FALTA DE
ORGANIZACIÓN**

**INCOMPETENCIA
DE OTROS**

LADRONES INTERNOS

**FALTA
ORGANIZACIÓN
PERSONAL**

**NO SABER
DECIR NO**

**EXCESO DE
OPTIMISMO**

**RETRASO EN LA
TOMA DE
DECISIONES**

**FALTA DE
PRIORIDADES**

**QUERER
ELABORAR MÁS
DE LOS POSIBLE**

**ESCASA
DELEGACIÓN**

**DECISIONES
PRECIPITADAS**

**FALTA DE
PREPARACIÓN**

PROTAGONISMO

NUESTROS LADRONES DEL TIEMPO



En función de nuestro mapa, de nuestra percepción, los anteriores ladrones pueden variar de unos docentes a otros.

Una manera de hacer frente a estos ladrones, es identificarlos y realizar una buena gestión de los mismos, pero existen fundamentalmente dos interferencias que intervienen en esta gestión.

INTERFERENCIAS

EMOCIONALES

hacen que nuestra atención se destine a lo que nos gusta y evite lo que no nos gusta o es aburrido, dejándolo para más tarde, lo que suele dificultarlo. Una gestión del tiempo por gustos puede ser divertida y una gestión por miedo puede parecer tranquilizante, pero quizás no sea eficaz.

INTERFERENCIAS

PERSONALES

son las interrupciones de las personas que interrumpen nuestro trabajo e intentan cambiar nuestra atención a otro problema. Debemos recordar que los teléfonos no siempre tratan temas de máxima urgencia, que se pueden desconectar y que a veces DECIR NO es necesario en algunos momentos.

Nueva visión de mis ladrones del bienestar personal



Cuando en nuestras vidas nos vemos enfrentados a situaciones difíciles, probablemente nuestra primera reacción sea buscar rápidamente resolverlas. Emprendemos acciones para que la situación mejore y cambie, lo cual está muy bien... Sin embargo, hay ocasiones en las que simplemente no las podemos resolver.

¿Cómo nos enfrentamos ante aquellos aspectos de nuestra vida que quisiéramos que no estuvieran presentes, pero lo están? Por ejemplo la enfermedad, los conflictos personales e interpersonales, la muerte y tantos otros... ¿Huimos? ¿Buscamos desesperadamente resolverlos? ¿Los ocultamos, los negamos, los ignoramos...?



EFECTOS DE LOS LADRONES DEL BIENESTAR EN LA EDUCACIÓN

Uno de los mayores efectos que existe en el aula en la actualidad, en relación al bienestar docentes es el Burnout.

El burnout no aparece repentinamente como respuesta específica a un determinante concreto, sino que más bien es un estado que emerge gradualmente en un proceso de respuesta a la experiencia laboral cotidiana y a ciertos acontecimientos (Manassero, Fornés, Fernández, Vázquez y Ferrer, 1995).

En la actualidad la mayoría de los autores definen el burnout a través de las tres dimensiones propuestas por Maslach, Jackson y Leiter (1986):

- ❖ el agotamiento o cansancio emocional
- ❖ la despersonalización
- ❖ y una baja realización personal

1. AGOTAMIENTO O CANSANCIO EMOCIONAL

Considerado el elemento central del síndrome (Maslach et al., 1986), se caracteriza por baja energía y fatiga crónica; aparece la sensación de no poder dar más de sí, lo que lleva al profesor a la pérdida de la motivación. Maslach lo define como un patrón de sobrecarga emocional donde las personas se sienten desgastadas, sin energía.



2. DESPERSONALIZACIÓN

Si los problemas que interfieren y dificultan la labor docente continúan, el/la profesor/a pasa a ver a los otros (estudiantes, compañeros, padres, etc.) como sus enemigos, los causantes de sus problemas. El desarrollo de esas actitudes y sentimientos está ligado al cansancio emocional y, como consecuencia, el profesor desarrolla estrategias para protegerse que se concretan en distanciamiento, frialdad en el trato y falta de implicación hacia los otros.





3. BAJA REALIZACIÓN PERSONAL

La no consecución de los objetivos o resultados deseados en el ejercicio de la profesión conlleva la tendencia a una autoevaluación negativa. Los profesores sienten que las demandas laborales exceden a sus capacidades y se autoevalúan negativamente.

Hemos visto los ladrones, sus efectos y en los siguientes módulos vamos a centrarnos en los recursos que necesitamos toda persona para mejorar nuestro bienestar.



BIENESTAR
MENTAL

BIENESTAR
EMOCIONAL
Y SOCIAL

BIENESTAR
FÍSICO