



Ficha para equipos pedagógicos:

Autocuidado: Cuidar a quienes cuidan





Subsecretaría de Educación Parvularia
Julio 2025

Autocuidado: Cuidar a quienes cuidan

Hablar de autocuidado, no está relacionado únicamente con aquellas situaciones o espacios extraprogramáticos que pueden realizarse fuera del establecimiento educativo, si no que está referido, también a acciones cotidianas que invitan a observar de manera permanente y consciente, diversas acciones diarias que tienen el objetivo cuidar-nos individual y colectivamente.

Los equipos educativos han sido fundamentales en responder a diversas demandas que ha experimentado el sistema educativo en los últimos años, adaptando los procesos educativos;

incluyendo ajustes de metodología; reorganización curricular; diseño de materiales; y diversificación de los medios, formatos y plataformas de trabajo, entre otros. Además, han debido enfrentar las demandas de apoyo socioemocional y de salud mental de niñas, niños y sus familias (CEPAL-UNESCO, 2020).



Con el objetivo de integrar al ambiente de trabajo herramientas para el bienestar individual y colectivo, esta ficha entrega estrategias de autocuidado personal y para los equipos.

¿Por qué es importante el autocuidado dentro de los equipos pedagógicos del nivel?

El nivel de bienestar de cada miembro del equipo impacta directamente en su desarrollo laboral y en la calidad de las interacciones que establece con los niños y niñas, familias y otros actores de la comunidad. Además, un equipo de aula que trabaja colaborativamente y que sabe cómo cuidarse, permite dar continuidad a los vínculos con niños y niñas sosteniendo con ello trayectorias educativas positivas.

Recomendaciones para favorecer el autocuidado personal

Cuide sus hábitos de alimentación y descanso.

Para ello organice horarios y rutinas con sus compañeros/as para que la ingesta de alimentos sea una experiencia nutritiva, pero también un espacio para compartir socialmente con el equipo.

Controle su salud periódicamente y procure realizar alguna actividad física de su agrado que le reporte bienestar.

Cuide su higiene mental con ejercicios de relajación y control de la respiración.

Identifique y comparta sus emociones, expresarlas de manera adecuada es una necesidad humana y les aportan sentido a todas las experiencias de la vida.

Recomendaciones para el cuidado del equipo y las buenas relaciones interpersonales en los equipos pedagógicos

1. Planifique un levantamiento de necesidades, y cuidado de los equipos, es importante conocer cómo está la comunidad en su conjunto, las principales necesidades, aprehensiones y experiencias vividas. Con esta información se pueden generar diferentes acciones para favorecer el cuidado y bienestar de los equipos.

2. Organice trabajos en base a proyectos comunes, que implican experiencias más enriquecedoras para la comunidad.

3. Incorpore estas acciones en el plan de gestión de la convivencia, de los establecimientos educativos.

4. Participe en los espacios periódicos de reflexión pedagógica, aportando con sus ideas al diálogo identificando qué resultó bien, qué se puede

mejorar y qué no repetiría en la próxima experiencia educativa con el grupo de párvulos a cargo.

5. Fortalezca el trabajo en equipo, autoevaluando su trabajo, retroalimentando al equipo y **reconociendo los logros individuales y colectivos** en las tareas desarrolladas.

Recomendaciones para fortalecer las buenas relaciones interpersonales en los equipos pedagógicos

6. Practique la escucha activa con su equipo conectándose emocionalmente con lo que les sucede a sus compañeros/as sin juzgarlos. Recuerde que su lenguaje corporal, transmite comprensión y empatía.

7. Gestione los conflictos a partir de soluciones colaborativas, cuidar el buen clima es una responsabilidad compartida.

8. Identifique y comunique oportunamente a directivos sus áreas de interés y potenciales mejoras para proyectar acciones de formación profesional.

9. Utilice las *redes de apoyo* disponibles en la comunidad local, por ejemplo, equipos psicosociales, consultorios, CESFAM, COSAM, juntas de vecinos, entre otros.

10. Recurra a los *recursos humanos* de su institución educativa o de su sostenedor: sicólogos/as, asesores/as, equipos de buen trato, entre otros.



Recursos

Información del recurso	Disposición del recurso
<p>Conferencia Online: "Estrategias para la contención y promoción de la resiliencia en tiempos de crisis". Mineduc/Minsal</p>	<p>www.youtube.com/watch?v=o9aO9aocWFI</p>
<p>Autocuidado ¡Fortalece tu salud mental y reduce los efectos del estrés con cápsulas de aprendizaje online!</p>	<p>www.educarchile.cl/fortalece-tu-salud-mental-y-reduce-los-efectos-del-estres-con-capsulas-de-aprendizaje-online</p>
<p>Webinar: ¿Cómo fortalecemos el bienestar y salud mental docente? 2022</p>	<p>unicef.org/chile/comunicados-prensa/unicef-oit-y-pnud-advierten-retroceso-en-el-bienestar</p>

Recursos

Información del recurso	Disposición del recurso
<p>Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocionales en las comunidades educativas. UNICEF 2021</p>	<p>www.unicef.org/chile/informes/sostener-cuidar-aprender</p>
<p>Ambientes de aprendizaje Orientaciones Técnico-Pedagógicas para el nivel de Educación Parvularia, División de Políticas Educativas. Subsecretaría de Educación Parvularia (2019)</p>	<p>parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2019/08/AMBIENTES-final-1.pdf</p>
<p>Recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa. Recuperar la calma. Actividades prácticas dirigidas a equipos directivos, docentes y asistentes de la educación 2020</p>	<p>www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/10/Orientaci%C3%B3n-4-recuperar-la-calma.pdf</p>

