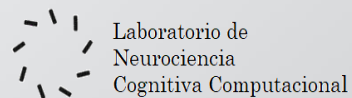
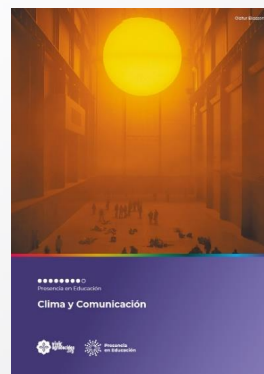
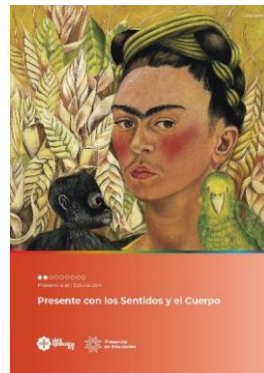


Programa Presencia en Educación



www.programapresencia.com

Dra. Ejecutiva Elena Duro



Sobre el Programa Presencia



Alianzas locales



Academia Nacional de Medicina



Laboratorio de Neurociencia Cognitiva Computacional

Gobiernos Educativos

Organizaciones de la sociedad civil

Equipo de expertos interdisciplinarios y una comunidad de facilitadores



Board y Expertos Internacionales

Tania Singer
Profesora en la Humboldt University of Berlin y dirige el Social Neuroscience Lab de la Max Planck Society en Berlin.

Patricia Jennings
Investigadora en Bienestar Docente, Atención Plena y Aprendizaje Socioemocional. MEd, PhD



Notas sobre dimensión emocional docente

Contexto Pre-COVID

1 de cada 5 profesores manifiesta sufrir un elevado nivel de estrés.
(Estudio internacional TALIS 2018. OCDE)

≈ el 50% de los nuevos docentes, dejan la profesión después de sólo cinco años. Esta cifra es mayor en las escuelas que albergan a un gran número de niños en situación de riesgo.
(Jennings, P. A. (2019, USA)). ¹

18% de los docentes sufre mucho estrés
49% declara estrés fruto de alguna tareas administrativas.
(Estudio internacional TALIS 2018. OCDE)

1. Jennings, P. A. (2019). Atención Plena para docentes: habilidades sencillas para lograr la paz y la productividad en el aula. Olivos: Edunautas.

Contexto COVID

Encuesta 5921 docentes en actividad, Argentina 2020,
Por debajo de la media:

- **70%** Aceptación
- **75%** Perspectiva
- **24%** Autoculparse
- **21%** Rumiación

(Fundación VA, Universidades, 2020) ²

Encuesta 5000 docentes EEUU, dieron a conocer en sus propias palabras las emociones más frecuentes que sentían cada día: **Ansioso, Temeroso, Preocupado, Abrumado y Triste.**

Ansiedad la más mencionada.

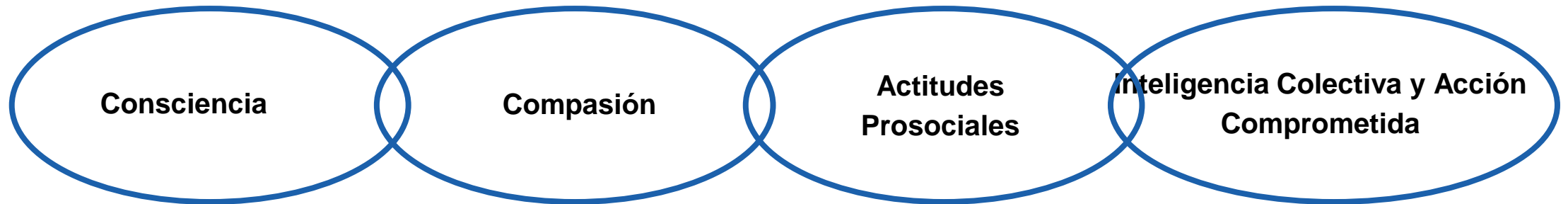
(Centro de Inteligencia Emocional de Yale, junto con la organización CASEL)

2. Ver Informe completo: http://bit.ly/informe_bienestar_emocional



Dimensiones y Objetivos que aborda el Programa Presencia

La formación es un recorrido de contenidos y practicas, con base en neurociencias cognitivas, atención plena, psicología y educación dirigidas a fortalecer recursos emocionales y formas de interacción social que redunden en el bienestar.



Consciencia

Descubrir y entrenar la capacidad de gestionar la atención, las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos vivenciando cómo esto impacta en el bienestar personal y colectivo conectando con su propósito en la vida.

Compasión

Desarrollar la sensibilidad y el coraje para transitar el malestar y situaciones desafiantes con el compromiso de aliviar o prevenir el sufrimiento propio o el de los demás.

Actitudes Prosociales

Desarrollar habilidades prosociales y formas de comunicación asertiva que propicien interacciones seguras y confiables

Inteligencia Colectiva y Acción Comprometida

Vivenciar la riqueza de la diversidad y la interdependencia a través de la práctica reflexiva comunitaria implicándose a través de acciones comprometidas de manera colaborativa



Neurociencias y bienestar

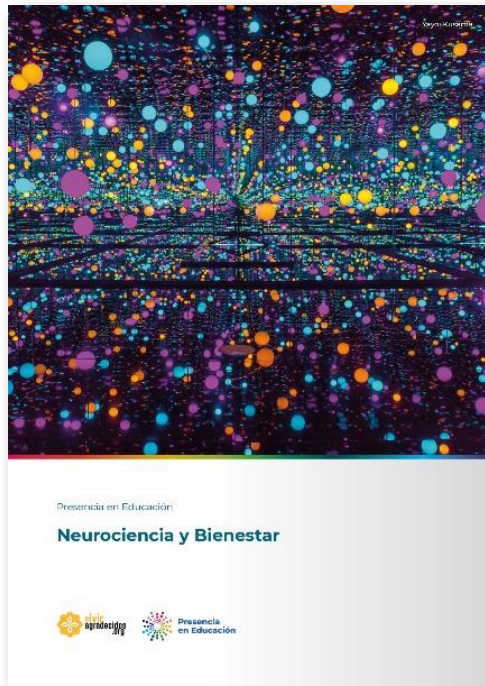
La investigación científica demuestra que la práctica sostenida en atención, regulación emocional, discernimiento, y cultivo de actitudes prosociales tienen impacto en*:



*(Dan Siegel, 2018)



Contenidos y Practicas



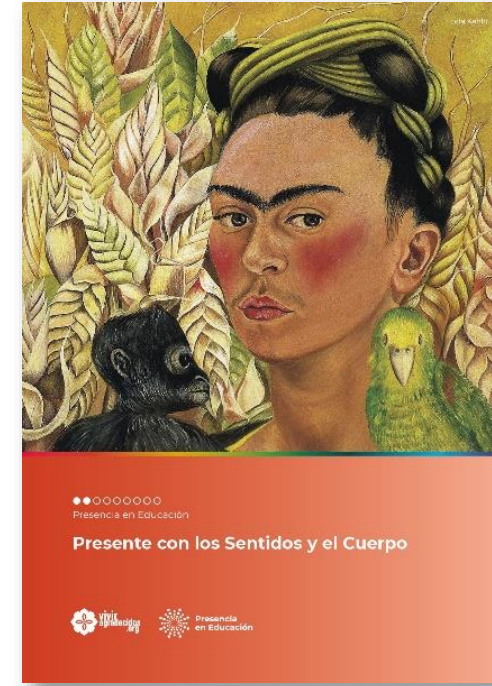
Neurociencia y Bienestar

Contenidos de neurociencia cognitiva y sus interrelaciones con el bienestar. Es un aporte al autoconocimiento en pos de alcanzar estados de mayor bienestar.



Presente con la Atención

Invitación a transitar nuevas formas de indagar sobre nuestra experiencia, con foco en nuestra atención y bienestar. Aprender a percibir y a ser conscientes del momento presente.



Presente con los Sentidos y el Cuerpo

Invitación a desarrollar la capacidad de estar presentes con nuestros sentidos y el cuerpo a través de una experiencia vivencial; a comprender cómo el despliegue de la atención consciente tiene repercusión en nuestra dimensión física, emocional y cognitiva.



Contenidos



Presente con los Pensamientos

Invitación a identificar nuestros pensamientos, observarlos, permitir que fluyan, y aprender a mantener la distancia necesaria para no “enredarnos” en ellos. La mente es maravillosa; el problema está en creer que SOMOS lo que pensamos.



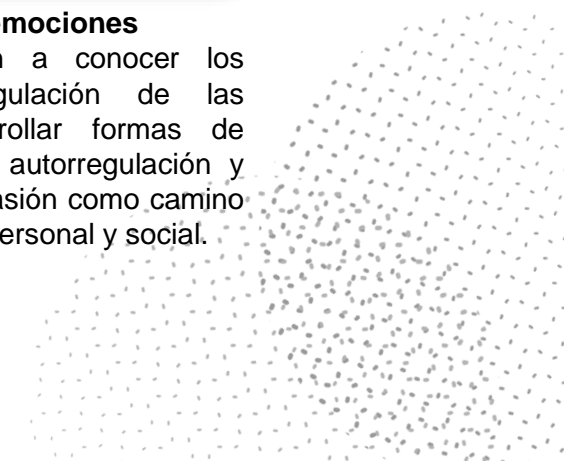
Presente con el Malestar

Invitación a aprender a regular nuestras emociones y a gestionar recursos propios, para lidiar con el malestar, desde la aceptación. La aceptación del malestar como principio para mantener la calma y la salud.

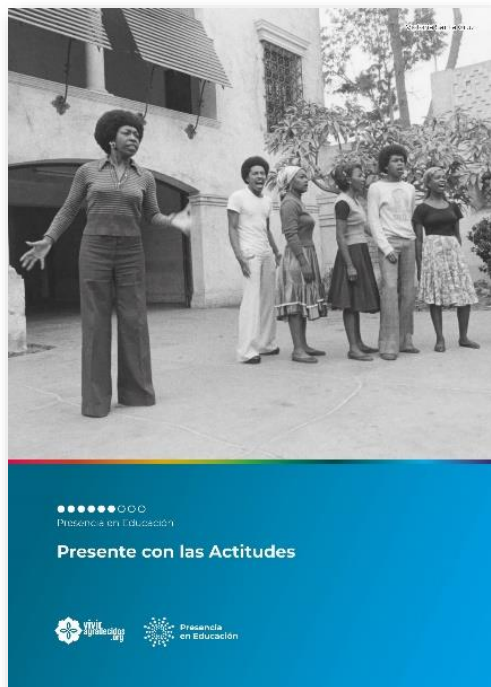


Presente con las emociones

Es una invitación a conocer los sistemas de regulación de las emociones; desarrollar formas de validación para la autorregulación y desplegar la compasión como camino hacia el bienestar personal y social.

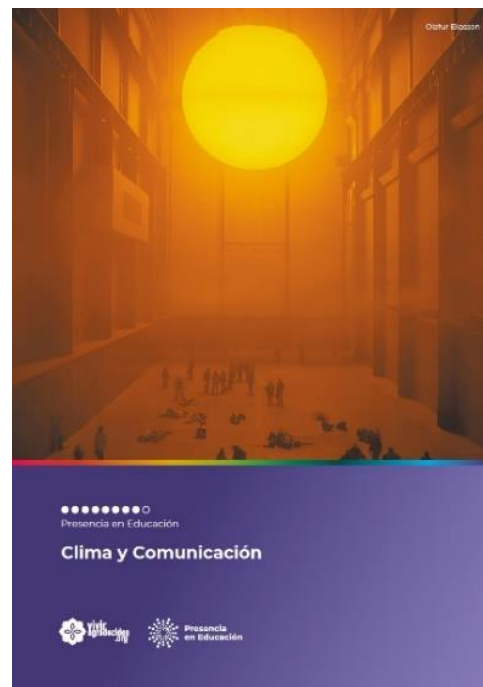


Contenidos y Prácticas



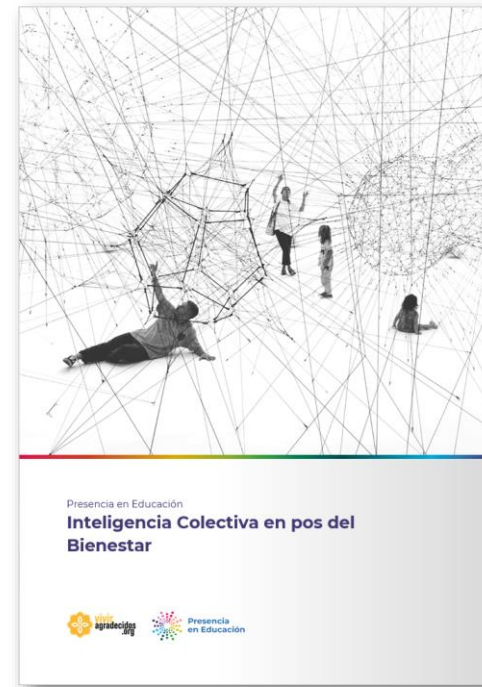
Presente con las actitudes

Invitación a articular y sintetizar los contenidos y hacer el pasaje de lo personal a lo profesional y colectivo, basado en una práctica actitudinal consciente. Cuando cultivamos presencia es importante hacerlo con ciertas actitudes que requieren dedicación y compromiso.



Clima y Comunicación

Busca contribuir al desarrollo de competencias socioemocionales que faciliten la integración de recursos propios para promover el potencial individual y colectivo. Dichas competencias fortalecen nuestro sentido de ser y contribuyen a mejorar la comunidad a la cual pertenecemos.

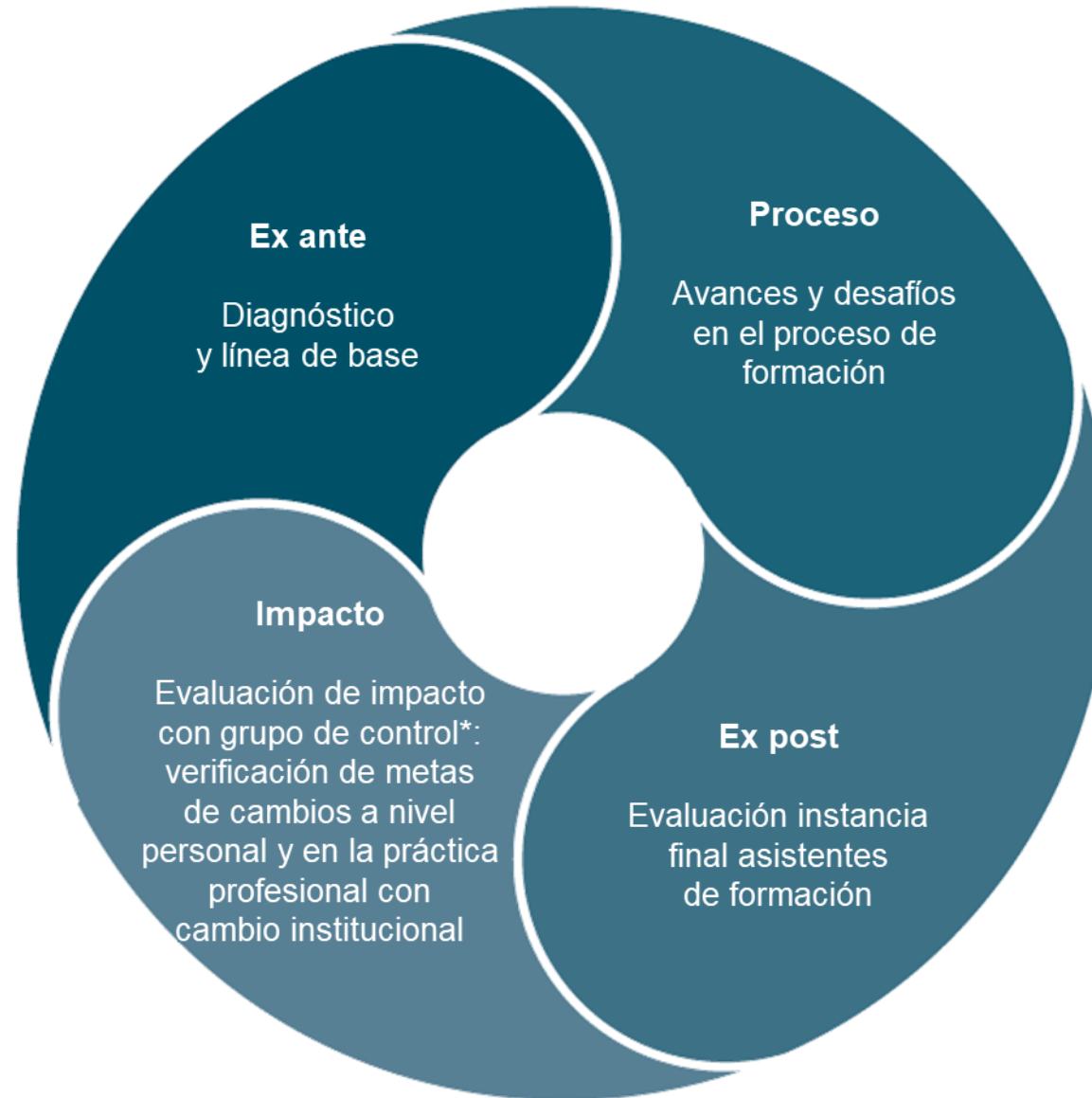


Inteligencia Colectiva en pos del Bienestar

Busca el fortalecimiento de las comunidades de aprendizaje y el desarrollo de inteligencia colectiva aplicada a proyectos innovadores con impacto en la mejora educativa y el bienestar de la institución /comunidad.

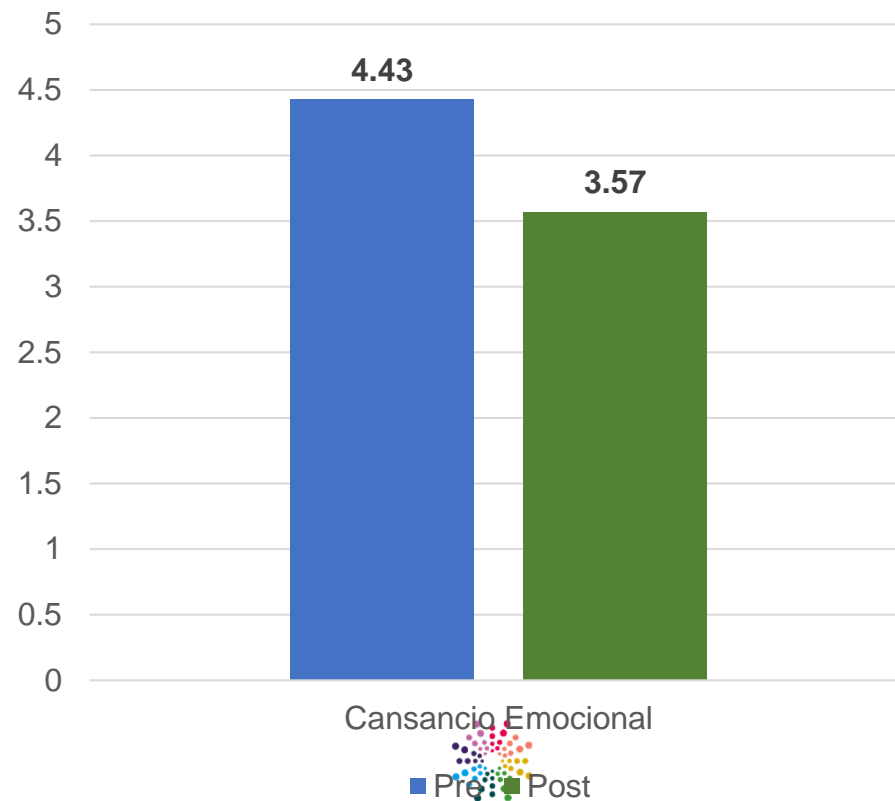


Modelo Evaluativo Programa Presencia



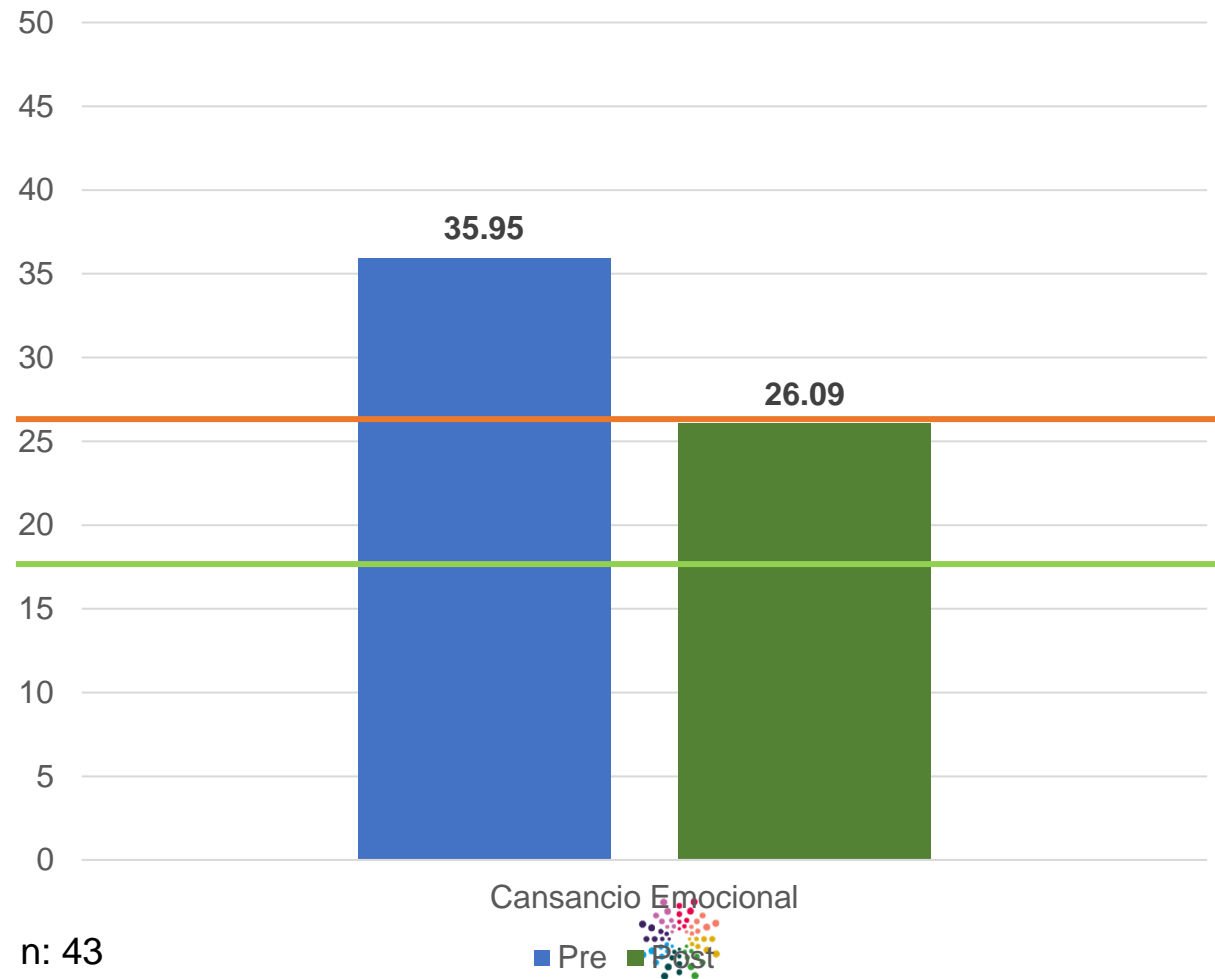
Inventario de Burnout de Maslach (MBI)

Se observa una mejoría en el factor Cansancio emocional de la escala MBI entre la muestra total pre y post intervención. Los valores de las puntuaciones medias presentan una diferencia estadísticamente significativa (media pre: 4.43, media post: 3.57, p-valor < 0.01).



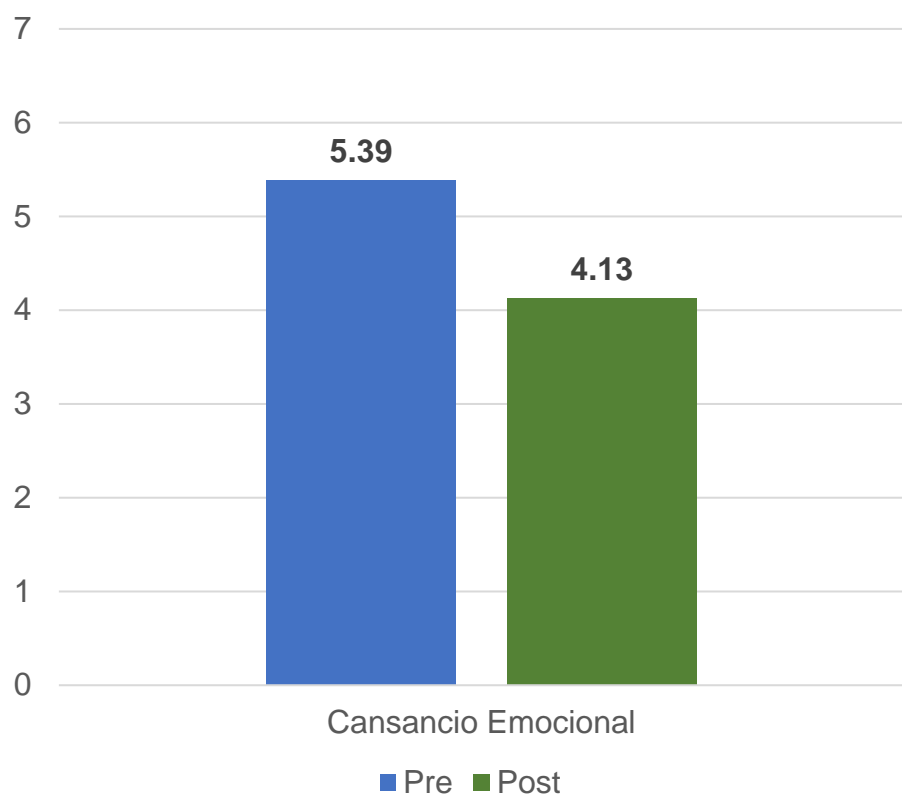
Resultados

Cansancio Emocional Inicial Alto (27-54), 43%

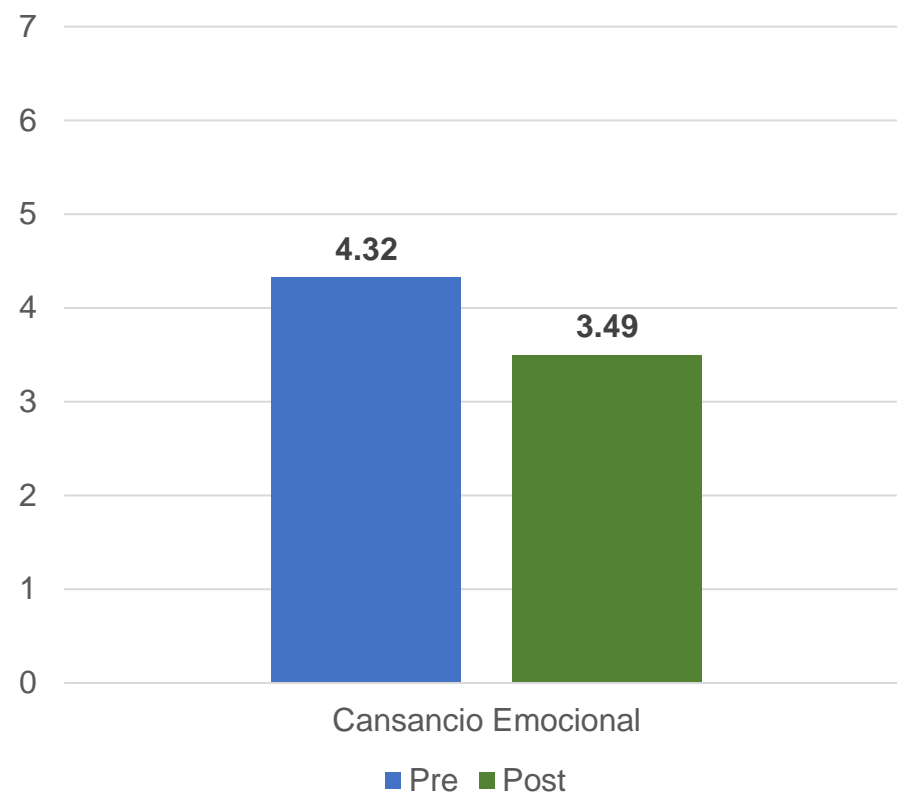


Inventario de Burnout de Maslach (MBI)

Se observa una tendencia a la mejoría en el factor Cansancio emocional de la escala MBI entre los docentes con conectividad a internet regular, mala o muy mala, pre y post intervención.

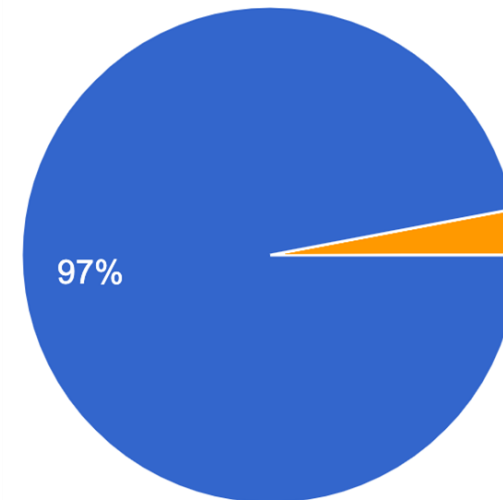
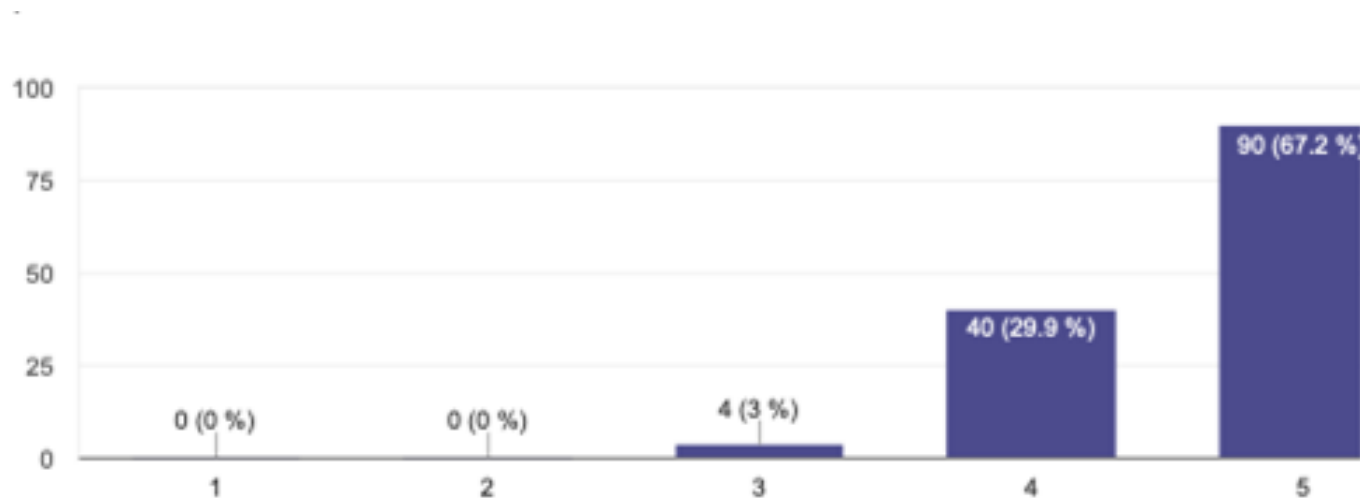


Se observa una tendencia a la mejoría en el factor Cansancio emocional de la escala MBI entre los docentes que ejercen en los niveles inicial, primario y secundario, pre y post intervención.



Valoración de la propuesta del PPE

- La mayoría de los participantes (97,1%) le asigna una alta (29,9%) o muy alta (67,2%) valoración al PPE.
- El 97% de los participantes recomendaría el PPE a un/a colega

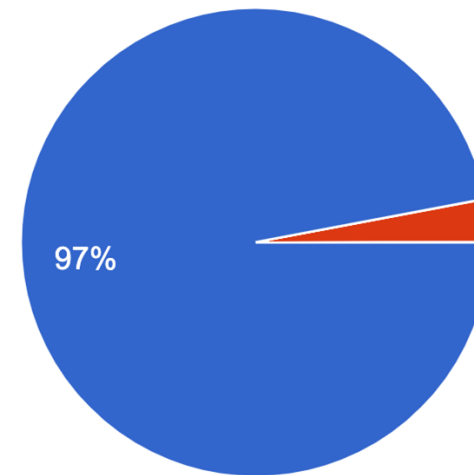
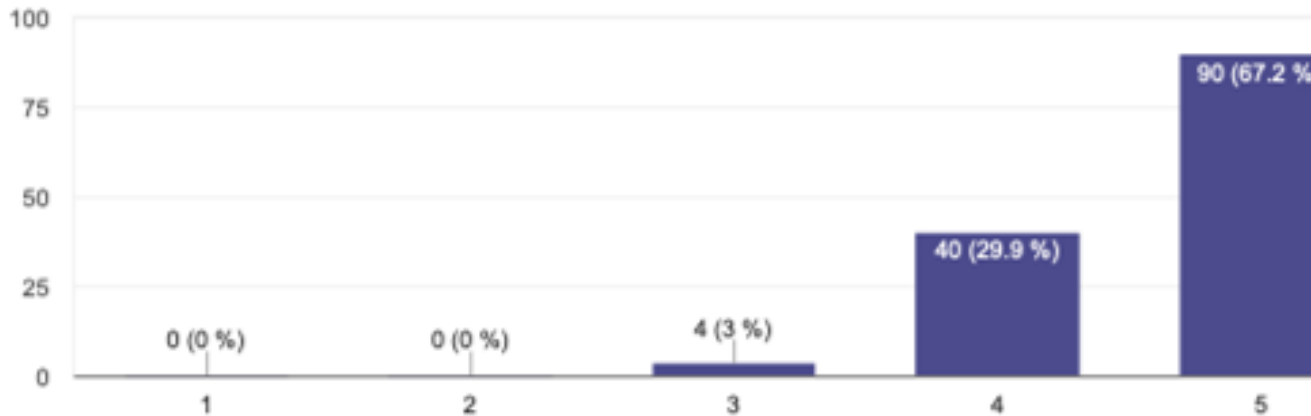


- Sí
- No
- Tal vez



Impactos del PPE

- **92% de los participantes considera que luego de cursar PPE cuenta con mayores recursos para gestionar su estado emocional.**
- **97% de los participantes considera que mejoró su bienestar individual.**

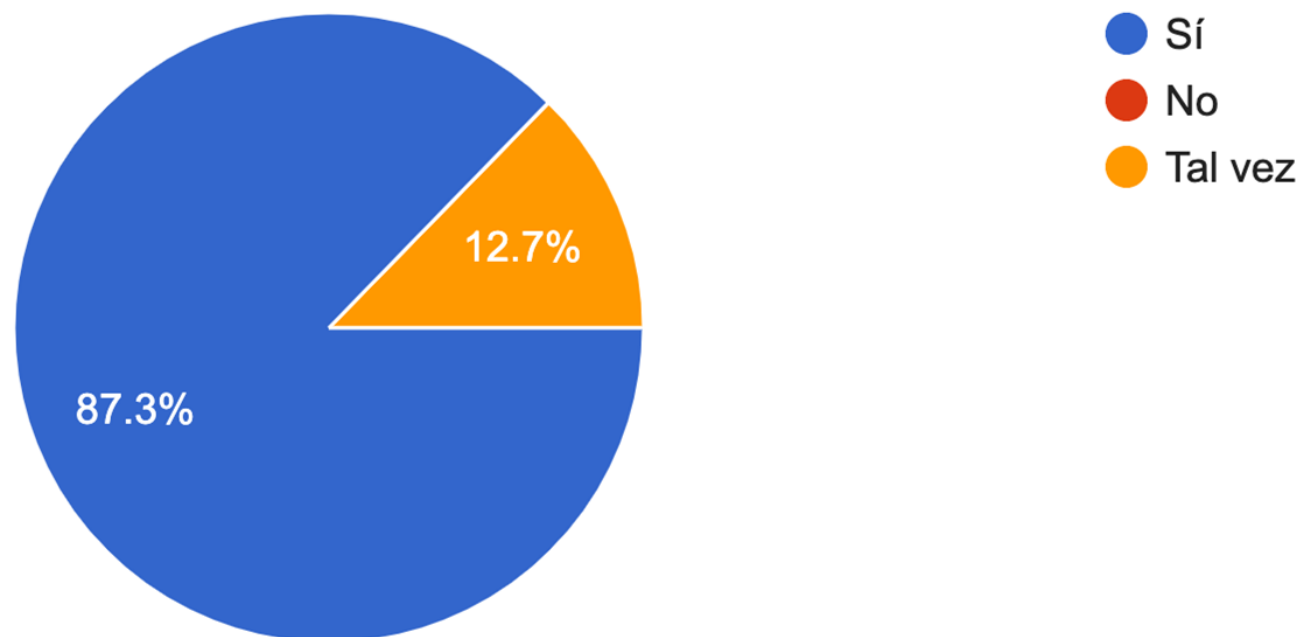


- Mejoró
- Se mantuvo igual
- Empeoró



Sostenibilidad

- El 87% de los participantes está dispuesto/a a seguir ejercitando las prácticas adquiridas en el PPE.



Entrevistas a participantes del PPE: impacto en el bienestar individual

- **Se perciben impactos notorios en el bienestar individual a partir de las entrevistas.**
- **“Por primera vez tomo un programa que me hace crecer en lo personal”.**
- **“Aprendí a ver al otro, a acercarme al otro, a desarrollar una mirada conjunta, a respetar por lo que le pasa al otro”.**
- **“El registro de uno mismo y del otro es lo principal del curso. Poder estar más atento, no en piloto automático”.**
- **“Yo aprendí de la ola emocional, a ponerme en el lugar del otro más allá de los prejuicios. Aprendí las prácticas contemplativas y el estar presente”.**



Entrevistas a participantes del PPE: impacto en el bienestar colectivo

- **Algunas personas expresaron que sus cambios individuales les permitieron mejorar sus interacciones en ámbitos institucionales.**
- **También consideraron que los Círculos de Respuesta Comunitaria (CRC) son una metodología interesante para abordar problemas en la escuela, puesto que permite trabajar problemáticas desde múltiples perspectivas.**
- **“Uno se carga personalmente y después irradia”.**
- **“Tengo un gran bagaje de conocimientos nuevos para aplicar en la tarea cotidiana”.**
- **“Noto un cambio de perspectiva por parte de mis docentes frente a sus alumnos. Tienen más empatía, más compasión, más permeabilidad. Los mismos alumnos reconocen cambios en los profesores. Ha generado otro clima institucional. Siempre y cuando uno se plantee algo con una mente abierta para que le sume como persona y profesional, llega indefectiblemente al aula”.**





Presencia en Educación

