



CONVIVENCIA ESCOLAR

COLEGIO ABATE MOLINA LONGAVÍ
SEPTIEMBRE 2020; BOLETÍN N° 2



PALABRAS PARA RECOBRAR EL ALIENTO

POR CAMILA ALBORNOZ

Estimada Comunidad Abatina, primero que todo como equipo quisiéramos extender un fuerte abrazo lleno de amor y buenas energías para enfrentar los tiempos difíciles. También, quisiéramos extender una invitación a hacer una pausa, hacer una pausa donde podamos mirarnos al espejo y pensar que somos seres perfectos y emocionales, permitámonos sentir, y ser conscientes de todo lo que nos pasa, démosle espacio a la pena y a la alegría, lloremos si hay que llorar y riamos a carcajadas sin motivo alguno.

Nadie estaba preparado para vivir esto, sin embargo, la pademia, trae consigo una serie de cambios, desde lo más simple hasta lo más importante de nuestras vidas, debemos estar atentos, porque todos estos cambios de vida nos pueden brindar muchas enseñanzas, por eso la invitación a ser conscientes de todo. Esta oportunidad de hacer una pausa quizás nunca se vuelva a repetir.

Escuchemos nuestro cuerpo, examinemos nuestra forma de vida... ¿estábamos haciendo lo correcto? ¿Comíamos bien? ¿Vivíamos armónicamente? ¿Cuál es mi desafío personal? ¿Tengo un propósito en la vida... ¿cuál es? Hoy es un buen momento para examinar nuestra forma de vida, efectuar cambios de hábitos y valorar nuestro entorno y a quienes forman parte de él.

Es importante que esta pandemia no pase desapercibida, que no solo sea un espacio para aburrirnos y sembrar temor. Esperamos de todo corazón que las cosas estén bien para ustedes y sus familias y recuerden que todo va a estar bien, quizás no ahora, pero si con el tiempo.

Gracias por hacer de nuestro lugar de trabajo un espacio reconfortante



HOY QUEREMOS DESTACAR A NUESTROS QUERIDOS TÍOS AUXILIARES, SIN ELLOS NUESTRO LUGAR DE TRABAJO NO SERIA EL MISMO; QUEREMOS RECONECER EN ELLOS EL ESPÍRITU DE SERVICIO, LA AMABILIDAD Y LA CAPACIDAD PARA SOLUCIONAR LOS IMPREVISTOS QUE SE NOS PRESENTAN A DIARIO, CON BUENA VOLUNTAD Y UNA ETERNA SONRISA.

GRACIAS POR REALIZAR SU TRABAJO CON ALEGRÍA Y COMPAÑERISMO; POR SER UN GRAN EQUIPO DE TRABAJO DEMOSTRANDONOS QUE CUANDO LOS DESAFÍOS LOS ENFRENTAMOS JUNTOS TODO ES MAS FÁCIL.

SON UN EJEMPLO DE TRABAJO EN EQUIPO Y NOS SENTIMOS ORGULLOSOS DE TENERLOS ENTRE NOSOTROS

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTA LINDA COMUNIDAD EDUCATIVA, LA QUE HOY MEDIANTE ESTE RECONOCIMIENTO LOS ABRAZA COMO SÍMBOLO DE ETERNA GRATITUD.



CONTENCIÓN EMOCIONAL A DOCENTES

Ser docentes es una profesión con grandes satisfacciones, ya que nada puede sustituir una sonrisa de un estudiante agradecido de su profesor; ser testigo del desarrollo de las potencialidades de los niños y jóvenes. No obstante, también tiene grandes costos, siendo considerada como la profesión con mayores niveles de estrés y de desgaste físico y emocional.

Este contexto de crisis, ha puesto una sobrecarga mayor a nuestros docentes, por lo que es esencial generar instancias de acompañamiento como institución educativa en pos del bienestar emocional de nuestros educadores.

Es por esto que los días 26 y 27 de agosto, nuestros docentes participaron de una instancia de contención emocional por parte de la "Fundación Somos personas"; quienes trabajaron en la promoción y profundización de dinámicas de autocuidado psicoemocional, personal y colectivas, entregando herramientas de autorregulación a los docentes para realizar su gestión de manera eficiente en tiempos de crisis y atender a las necesidades emocionales de cada uno de ellos.





TIEMPO PARA TI



- 1. Reconoce y ponle nombre a los que sientes**
- 2. Reconecta con tu cuerpo, permítete sentir con tu cuerpo**
- 3. Encuentra el vínculo entre tus acciones y tus emociones**
- 4. Identifica el efecto de tus emociones en los demás**

Motivaciones

LUIS BASOALTO VÁSQUEZ
PSICÓLOGO

En estos días: ¿Te has preguntado qué es lo que te motiva o mueve al momento que realizas algo determinado?

Seguramente si te detienes a reflexionar encontraras más de un motivo o una razón por la cual haces lo que haces. Sabemos que las obligaciones y/o deberes en la vida nos llevan muchas veces a actuar de manera automática y repetitiva, sin darnos cuenta quizás del proceso para alcanzar un propósito, sea este en lo personal, familiar o laboral. La motivación se define como acción y efecto de motivar, o conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. Detengámonos en un factor externo, que es la situación sanitaria actual y cómo está nos ha afectado o influido cómo comunidad educativa, obligándonos a modificar nuestros hábitos familiares y laborales. En esta dirección nuestra motivación y predisposición es vital para poder adaptarnos de la mejor manera a los cambios que vienen desde el exterior.

¿Será esta una oportunidad para detenernos y validar nuestras propias motivaciones y entrelazarlas con las exigencias diarias? La adaptación es un proceso inherente al ser humano, pero ese proceso es un acto consciente que decidimos y podemos usar a nuestro favor. Detente, piensa, reflexiona y sigue adelante, tienes a tu favor tú propia motivación.

Esa fuerza que muchas veces nace en la adversidad y nos hace sacar lo mejor de nuestros corazones. Después miraremos hacia atrás y veremos cuanto hemos logrado.

