

Taller

*Museo de la Solidaridad
Salvador Allende*

Bienestar

en

Comunidades

Educativas

*Taller de Bienestar y Arte
en Comunidades Educativas*

Equipo
Denise Oyarzún Gómez
Jessica Figueroa Neikoleo
Jeckar Osorio Osorio

Diseño
Felipe Sepúlveda

Fecha
noviembre 2020

Esta edición se creó para la sistematización del **Taller de Bienestar y Arte en comunidades educativas**. Un taller realizado totalmente a distancia, entre los meses de agosto y octubre de 2020, un período de medidas sanitarias con cuarentenas en gran parte del país. Fue realizado por el equipo de facilitadores, en colaboración con las educadoras participantes. Se imprimieron 20 ejemplares.



*Museo de la Solidaridad
Salvador Allende*

*Taller de Bienestar y Arte
en Comunidades Educativas*

Introducción

El Taller de Bienestar y Arte en Comunidades Educativas surge como una iniciativa de colaboración entre el Área de Mediación del Museo de la Solidaridad de Salvador Allende (MSSA) y la Carrera de Psicología de la Universidad Central (UCEN), Sede Santiago.

La iniciativa tuvo como objetivo promover el bienestar personal, social y comunitario de profesionales de la Red de educadores MSSA en referencia a sus actuales condiciones de vida y trabajo durante la pandemia del coronavirus.

En seis sesiones virtuales sincrónicas y asincrónicas se llevó a cabo un trabajo de micro grupo a través de la experimentación artística y el diálogo entre las participantes y facilitadoras del Taller.

Los registros visuales y audiovisuales facilitaron la construcción de este fanzine como una auto-publicación que incluye extractos de las conversaciones virtuales, dibujos, fotos y otro tipo de intervenciones de las temáticas relativas al bienestar psicosocial.

TALLER

BIENESTAR Y ARTE EN COMUNIDADES EDUCATIVAS

Diálogos para la promoción del bienestar personal y comunitario basados en las actuales condiciones de vida y trabajo.

Seis sesiones de conversación y experimentación artística en torno a las perspectivas del bienestar social y subjetivo para fortalecer su promoción y desarrollo en las comunidades educativas.

ENCARGADAS

Dra. Denise Oyarzún Gómez. Académica e Investigadora de la Carrera de Psicología UCEN.

Jessica Figueroa Neikoleo. Encargada de Mediación, Museo de la Solidaridad Salvador Allende.

ENCUENTROS

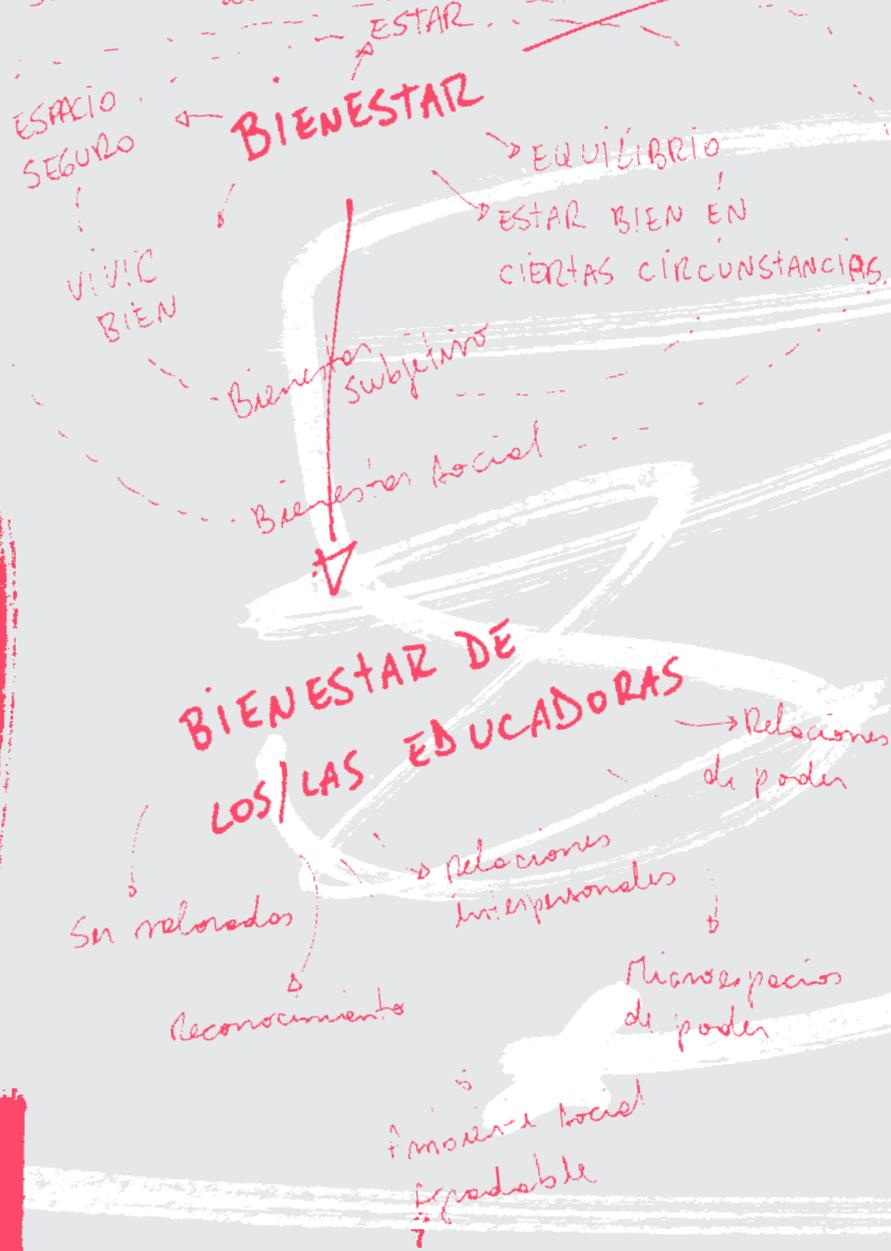
13 y 27 agosto
10 y 23 septiembre
07 y 21 octubre
de 16.30 a 18.00 hrs

Taller gratuito,
cupos limitados

Inscripciones en
https://bit.ly/bienestar_arte



sesión 1: Introducción a las perspectivas del Bienestar



Perspectivas del Bienestar

En la primera sesión se generó un espacio para presentarse, comentar la vinculación con el MSSA y las expectativas del Taller. Fue un encuentro para familiarizarse con la plataforma virtual y los intercambios visuales, sonoros y textuales que en esta pueden generarse entre las participantes del Taller.

Diálogo: Preguntas esenciales sobre las perspectivas del bienestar. **¿Qué es el bienestar?** **2) ¿Cómo se experimenta el bienestar en tiempos de pandemia?** **3) ¿Cuál es la relación entre bienestar y arte?**

Al cierre de la sesión, entre las facilitadoras y las participantes, se identificaron las ideas centrales del encuentro, y se proyectaron y/o ajustaron las expectativas para el siguiente encuentro.

Bienestar Social

Se inicia la segunda sesión con los ecos del primer encuentro, con la realización de un resumen de contenidos y conclusiones del grupo respecto de las perspectivas del bienestar.

Diálogo: Perspectivas teóricas del bienestar social en las comunidades educativas. **¿Qué es bienestar social?, 2) ¿Cómo se promueve el bienestar social desde el MINEDUC o instituciones de nivel intermedio? y 4) ¿De qué forma el propio establecimiento educacional promueve el bienestar social?**

Esta conversación fue la antesala para terminar con la creación de una pancarta o cartel que cada participante levantaría en una protesta virtual por la educación en Chile. El cierre de sesión implicó una reflexión en torno al mensaje de protesta.

¡LA FELICIDAD!
ES UN
DERECHO

NO =

INCERTIDUM

BRE

+ CULTURA

+ VIDA

+ SOLIDARIDAD

ALIMPIAR

SOT

RIOS

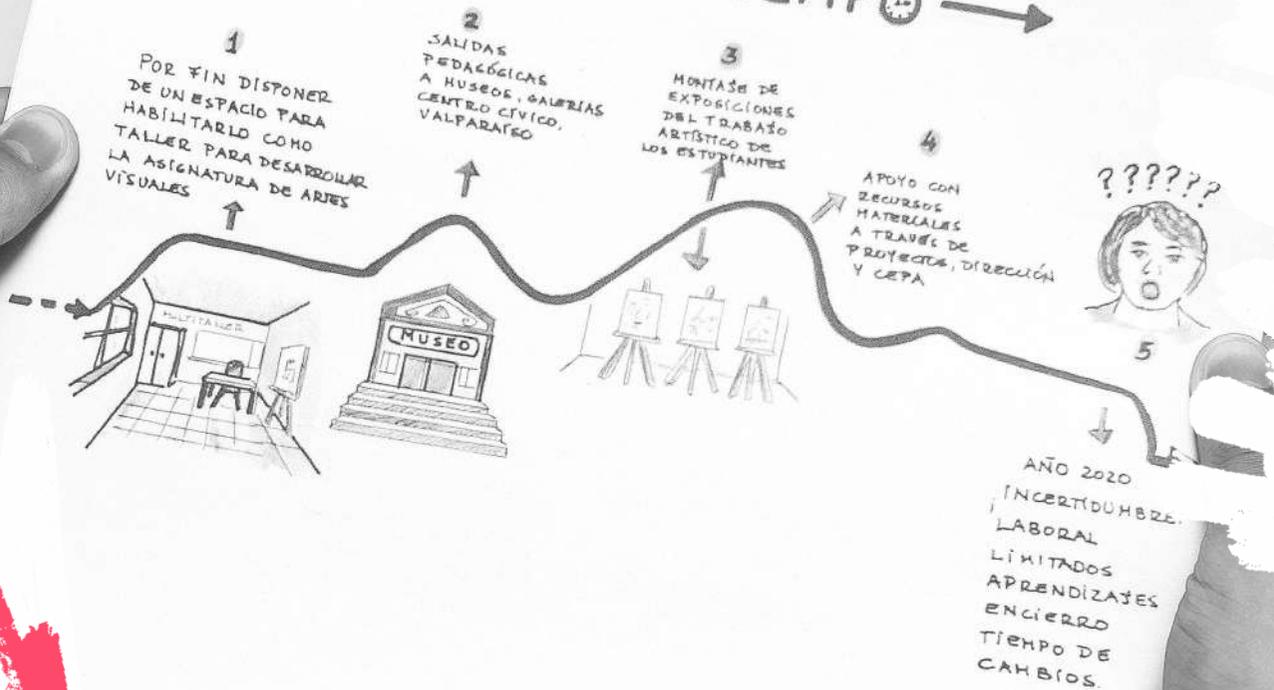
De tanta Miseria

ESTUDIANTES



Bienestar Psicológico

LÍNEA... DE TIEMPO →



La tercera sesión se abre con la reflexión sobre los alcances del bienestar psicológico en las comunidades educativas en tiempos de crisis.

Diálogo: Perspectivas del bienestar psicológico.

A partir de la creación de una **Línea de Tiempo**, planteada como una representación visual de eventos seleccionados de la vida de una persona, se invita a trazar un dibujo en línea recta, circular, espiral o una imagen figurativa para establecer cinco eventos positivos o negativos (malestar) ocurridos en los últimos cinco años, que estén relacionados con el quehacer docente (puede ser tres positivos y dos negativos o las combinaciones que cada una decida).

Al finalizar, se comentan las líneas, los eventos positivos y negativos que las conforman. Se ponen en relieve las experiencias, los sentimientos asociados y las consecuencias en el desarrollo profesional.

Bienestar Subjetivo

La cuarta sesión retoma los hitos de las líneas de tiempo y se comentan desde las implicancias que tienen dichas experiencias en la toma de decisiones. Antes de la sesión de diálogo se realiza una encuesta, como instrumento que permite tomar el pulso de la asociación positiva o negativa de una experiencia.

Diálogo: Perspectivas del bienestar subjetivo. Conversación en torno a la perspectiva del bienestar subjetivo, entendido como la satisfacción, juicio o evaluación global de las diversas experiencias que una persona considera importantes en su vida. Y retomando el trabajo visual con las líneas de tiempo, donde los eventos se asocian a un juicio positivo o

ENCUESTA PARTE I BIENESTAR SUBJETIVO SATISFACCIÓN CON LA VIDA

1. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal
2. Las condiciones de mi vida son excelentes
3. Estoy satisfecho con mi vida
4. Hasta ahora, he conseguido importantes cosas para mi vida
5. Si volviera en la vida, cambiaría casi nada de mi vida

BIENESTAR SUBJETIVO AFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

IRRITABLE

ASUSTADA

PREOCUPADA

HOSTIL

AVERGONZADA

NERVIOSA

ANGUSTIADA

CULPABLE

TEMEROSA

ANSIOSA

INSPIRADA

ATENTA

ENTUSIASMADA

RESUELTA

INTERESADA

ALERTA

ESTIMULADA

ORGULLOSA

ENÉRGICA

ACTIVA

ENCUESTA 2

1. Soy contento con cómo me han resultado las cosas.
2. Cuando me siento solo, tengo pocos amigos íntimos.
3. Exagero mis opiniones o que opuestas a la mayoría.
4. Me preocupa cómo se van las acciones que he hecho.
5. Es difícil para mí vivir un día que me satisfaga.
6. Difiero mucho de lo que planeo o quiero hacer de la realidad.
7. En general, intento seguir a la corriente misma o la de los demás.
8. No tengo interés en las personas que me escuchan.
9. Tiendo a juzgar a las personas que otros piensan de mí.
10. Me juzgo mejor que yo creo que es importante.
11. He conseguido lograr y modo de vida a mi gusto.
12. Soy activo/a alzar los proyectos que me propongo.
13. Hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
14. Me gusta que mis amistades me aporten muchas cosas.
15. Me siento a veces influenciado por gente con fuertes opiniones.
16. Me siento responsable de la acción en la que vivo.
17. Me siento orgulloso/a de lo que he hecho en la vida.
18. Mis objetivos de vida han sido satisfactorios que frustrantes.
19. Me gusta la mayor parte de los proyectos de mi personalidad.
20. La mayoría percibe que soy persona que me preocupa.
21. Tengo confianza en mis opiniones por ser persona que me preocupa.
22. Soy orgulloso/a de lo que he hecho en la vida.
23. Soy orgulloso/a de mi vida.
24. Me siento orgulloso/a de mí mismo/a.
25. Me siento orgulloso/a de mis logros en la vida.
26. Me gusta que mis relaciones con los demás sean satisfactorias.
27. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
28. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
29. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
30. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
31. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
32. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
33. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
34. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
35. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
36. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
37. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
38. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
39. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.
40. Me gusta que mis opiniones en asuntos polémicos sean escuchadas.

BIENESTAR SOCIAL

comunidad es una fuente de consuelo.

siento cerca de otras personas en mi comunidad.

siento que pertenezco a algo que yo llamaría una comunidad.

personas que hacen un favor no esperan nada a cambio.

ante NO se preocupa por los problemas de otras personas.

que la gente es amable.

algo valioso para dar al mundo.

actividades diarias NO producen nada que valga la pena para mí.

no nada importante que aportar a la sociedad.

no se está convirtiendo en un lugar mejor para vivir.

idad ha dejado de progresar.

idad NO mejora para personas como yo.

do es demasiado complejo para mí.

iendo entender lo que está pasando en el mundo.

esulta fácil predecir lo que sucederá después en la vida.

negativo por parte de la persona quien vive dicha experiencia. Cuando el resultado de una experiencia es emocionalmente placentera y gratificante, se está en presencia de una situación que generó un efecto positivo. En cambio, cuando una experiencia o situación da como resultado una respuesta emocional negativa se habla de un efecto negativo en el bienestar subjetivo del individuo, un ejemplo de esto pueden ser accidentes traumáticos o situaciones de mucho estrés como la sobrecarga laboral.

Para finalizar, se recoge la idea de poner imágenes a los eventos de la línea de tiempo, utilizando los recursos de la visualidad como modos de representación de eventos cruzados por sentimientos y emociones en distinto orden.

Como parte de la confianza.
"Yo no me considero muy cercana a la comunidad porque en mi carrera se forman grupos entre los estudiantes y mi relación con los profesores es algo alejada, sólo con un par me siento en confianza y en cercanía... Ahora en la pandemia más alejada me siento."

"He sentido el apoyo de varios...
Existen buenas relaciones entre los profesores.
Hay libertad de expresión en cualquier ámbito, a diferencia de otros lugares que no se da.
Es bien peregrina la cancha. No hay diferencia tan marcada con la UTP o Dirección.
El colegio es pequeño, se dan todas las condiciones para conversar."

"Yo creo que lo que más me impacta es como ser personas que no están por vocación en la carrera, como que no están en mi chí, como que sólo como se res chí por la plata, eso es como lo que más me desagrada, como que me digan para qué están chí mejor que se van que hacen esas cosas."

"Para mí el bienestar es un estado, donde uno puede ir desarrollando diferentes cosas de su vida: lo laboral, lo personal... considere varios ámbitos de la vida: lo relacional con la estabilidad emocional, profesional, etc."

Entrevistas

Estas sesiones asincrónicas fueron dedicadas a la realización de entrevistas personales. A partir de preguntas sobre las perspectivas del bienestar y su realidad educativa, las participantes y el equipo de facilitadores, establecieron una conversación para identificar las características de sus contextos, como un balance del bienestar laboral en sus tres dimensiones: social, psicológico y subjetivo.

Promoción del Bienestar en la Comunidad Educativa

La última sesión se organizó en dos momentos. En la primera parte se analizó una propuesta de recomendaciones para actuar ante una situación crítica, desde un enfoque que de promoción del bienestar individual y colectivo.

La segunda parte de la última sesión se realizó una evaluación al Taller a partir de la Revisión activa. A través de los Hechos, las Emociones, los Descubrimientos y el Futuro, se analizó la experiencia que brindó este espacio en un momento inédito, como es el aislamiento físico y la situación de crisis sanitaria y social.



Técnica de Revisión Activa
(Greenaway, 2002)

Apuntes Revisión Activa

Escuché muchos relatos
fríos, pero no una fríate que
te dejaba paralizada, sino que
cada una seguía operando
en ~~los~~ lópicos muy humanos, donde
hay pena y rebis, pero igual
hay que seguir

Me sirvió para darme cuenta
de cosas que estoy viviendo
y que pasan sin darnos tiempo
para reflexionar.

Fue un espacio pensado para
educadores. El taller fue un espacio
para reflexionar y conocer realidades
distintas.

Tomar conciencia de que probablemente
lo que estoy haciendo, lo estoy haciendo
bien y esto lo descubro con los pares.
Es un auto descubrimiento de aspectos
positivos y negativos. Hacer un parentesis
de poder ~~mirarnos~~ ^{mirarnos} y mirarme.

Ver lo aprendido,
quiero compartirlo con mi
directora. De alguna ^{manera} ~~manera~~
apropiarlo a nuestra realidad
en la escuela y ver cómo
nos vamos a reencontrar

Me sentí acompañada, por otras
profesoras de Artes. Donde se paldan
compartir experiencias.

He descubierto que es cada vez más
importante cuidarse, cuidarnos.

Escuchar entre pares decir: que buena idea,
idea, que buena iniciativa, siempre
es algo gratificante. Tener interrelaciones
más afectivas. He descubierto la educación
popular, me parece que tiene esa raíz
con las cosas que nos importa.
Somos activistas de lo que hacemos

Los cuestionarios, me hicieron
pensar en aplicarlos en los
espacios de trabajo

Una instancia significativa
porque me sacó del trabajo,
fue como un regalo para mí.
Un espacio de mucho respeto,
de escucharnos. Ojalá existan
más instancias como éstas

Me llamó la atención
los ejercicios que
incluían este taller.



Participantes
Pamela Acuña
Katherine Bascur
Constanza de la Cerda
Nataly Mesa
Mariana Lazo

TALLER de BIENESTAR Y ARTE EN COMUNIDADES EDUCATIVAS



MUSEO DE LA
SOLIDARIDAD
SALVADOR ALLENDE



Universidad
Central



Dirección de Vinculación
con el Medio (VCM)