



Universidad Católica de Cuyo

Facultad de Filosofía humanidades

Licenciatura en Psicología

**Espacio de Salud Mental y Emocional para Preceptores**

**Dentro de la Jornada Laboral Escolar**

Trabajo Integrador Final

PEDROL HERNANDEZ, Andrea Araceli Deolinda

San Juan

2025



Universidad Católica de Cuyo

Facultad de Filosofía humanidades

Licenciatura en Psicología

**Espacio de Salud Mental y Emocional para Preceptores**

**Dentro de la Jornada Laboral Escolar**

Área Psicología Educativa

Autora: PEDROL HERNANDEZ, Andrea Araceli Deolinda

Directora de Área: Lic. SALINAS, Rosana

Tutora Académica: Lic. DÍAS PASTORELLI, María Guadalupe

San Juan

2025

## Índice

Introducción.....	7
Acerca de la institución educativa.....	7
Consideraciones Teóricas.....	10
Salud Mental.....	10
<i>Salud Mental en Educación.....</i>	<i>12</i>
<i>Estrés en la Jornada Laboral.....</i>	<i>16</i>
<i>Burnout. Señales de Alerta.....</i>	<i>21</i>
<i>Factores Psicosociales.....</i>	<i>24</i>
<i>Importancia de la Salud Mental en el Ámbito Laboral.....</i>	<i>26</i>
Autocuidado en la Jornada Escolar. Importancia, Impacto Emocional y Beneficios del Autocuidado.....	31
<i>Clima Institucional, Convivencia, la Importancia de la Comunicación Asertiva.....</i>	<i>35</i>
<i>Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) ¿Qué Son? ¿Por qué Brindar Primeros Auxilios Psicológicos en la Escuela? Breve Acercamiento al Protocolo de Actuación.....</i>	<i>41</i>
El Preceptor, Desde una Mirada Trascendental en el Tiempo...46	
<i>Que es Ser Preceptor. Importancia y Trascendencia.....</i>	<i>48</i>
<i>Rol del Preceptor, sus Funciones y Dificultades.....</i>	<i>49</i>
<i>Marco Legal.....</i>	<i>52</i>
El rol del Psicólogo Como Agente Promotor de la Salud Mental Dentro de las Instituciones Educativas.....	54
Materiales y Métodos.....	57

Actividades Desarrolladas.....	57
El Primer Contacto con la Institución Educativa.....	59
Reunión con el Equipo de Orientación Escolar (EOE).....	60
Diagrama Sobre Tema de Intervención.....	61
<b>Finalidad del Dispositivo Psicoeducativo Destinado a Preceptores de Nivel Secundario, Enmarcado Dentro de las Prácticas Profesionales</b>	
Supervisadas.....	61
Planificación del Dispositivo.....	62
<i>Acción 1: Pre Intervención, Etapa Diagnóstica, Aplicación de Encuestas y Entrevistas:</i>	
<i>“Tu Rol, Tu Mirada”.....</i>	<i>62</i>
<i>Acción 2:Primer Encuentro con Preceptores: “El Rol del Preceptor en Tiempos de Demanda” .....</i>	<i>63</i>
<i>Acción 3: Segundo Encuentro con Preceptores: “El Impacto Emocional de Sostener Desde el Rol del Preceptor” .....</i>	<i>64</i>
<i>Acción 4: Tercer Encuentro con Preceptores: “Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológicos, Acompañar sin Sobrecargarse” .....</i>	<i>66</i>
<i>Acción 5: Cuarto Encuentro con Preceptores: “Reconocer (se), Nombra (se), Cuidar (se).....</i>	<i>68</i>
<i>Acción 6: Post- Intervención: Etapa de Evaluación: “Escucharnos Para Seguir Construyendo” .....</i>	<i>69</i>
<b>Resultados.....</b>	<b>70</b>
<b>Aplicación del Dispositivo Grupal: Primer Encuentro: “El Rol del Preceptor en Tiempos de Demanda”.....</b>	<b>70</b>
<b>Aplicación del Dispositivo Grupal: Segundo Encuentro con Preceptores: “El Impacto Emocional de Sostener Desde el Rol del Preceptor”.....</b>	<b>73</b>

<b>Aplicación del Dispositivo Grupal: Tercer Encuentro con Preceptores: “Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológicos, Acompañar sin Sobrecargarse”</b>	
.....	77
<b>Aplicación del Dispositivo Grupal: Cuarto Encuentro con Preceptores: “Reconocer (se), Nombra (se), Cuidar (se)”</b>	
.....	80
<b>Encuesta de Cierre: “Escucharnos Para Seguir Construyendo”</b>	83
<b>Discusión</b>	85
<b>Conclusiones Generales de la Práctica Profesional</b>	85
<b>Conclusión Final</b>	90
<b>Acerca de la Práctica Profesional Supervisada</b>	91
<b>Propuestas</b>	95
<b>Referencias</b>	97
<b>Apéndice</b>	101
<b>Apéndice A: Protocolo Encuesta Inicial</b>	101
<b>Apéndice B: Protocolo Entrevista</b>	106
<b>Apéndice C: Encuentro N°1</b>	107
<i>Ficha N°1: “El Rol: Lo que Esperan de Mi vs lo que Hago”</i>	107
<i>Ficha N°2: “Registro Emocional”</i>	107
<b>Apéndice D: Encuentro N°2</b>	108
<i>Ficha N°1: “Registro Corporal de la Emoción”</i>	108
<i>Ficha N°2: “Círculo de Robert Plutchik”</i>	108
<i>Ficha N°3: “Cuadro; Estrés Crónico vs Burnout”</i>	109
<i>Ficha N°4: “Tabla de Reconocimiento”</i>	110
<i>Ficha N°5: Folleto Interactivo/ Formativo</i>	112

<b>Apéndice E: Encuentro N°3.....</b>	<b>113</b>
<i>Ficha N°1:” Semáforo Emocional” .....</i>	<i>113</i>
<i>Ficha N°2: “Cuadro Teórico Practico de PAP”.....</i>	<i>114</i>
<i>Ficha N°3: Folleto Interactivo/ Formativo.....</i>	<i>115</i>
<b>Apéndice F: Encuentro N°4.....</b>	<b>116</b>
<i>Ficha N°1:” Mis Fortalezas”.....</i>	<i>116</i>
<i>Ficha N°2:” Juego de Preguntas Cruzadas”.....</i>	<i>116</i>
<b>Apéndice G : Protocolo encuesta de cierre.....</b>	<b>117</b>

## **Introducción**

El presente trabajo integrador final se enmarca dentro de las prácticas profesionales supervisadas de la licenciatura en psicología en el área psicología educacional, desarrolladas en una institución de nivel secundario localizado en un departamento rural, provincia de San Juan. En dicho contexto, se advirtió que el equipo de preceptores se encontraba expuesto a una elevada demanda emocional y laboral, vinculada tanto al acompañamiento cotidiano de los estudiantes como a la gestión de situaciones complejas dentro del ámbito escolar. Ésta realidad, evidencio la necesidad de generar espacios de escucha, contención y reflexión acerca del rol que desempeñan, así como de promover herramientas que fortalezcan su bienestar psicosocial. En función de ello, se diseñó y aplico un dispositivo psicoeducativo destinado a los preceptores, orientado a promover el autocuidado, la regulación emocional y la adquisición de recursos básicos en primeros auxilios psicológicos, favoreciendo así la construcción de un rol profesional más consciente, saludable y sostenido en el tiempo.

Desde una mirada sistémico- humanista y existencial, la experiencia permitió comprender la importancia de la salud mental como construcción colectiva, donde el bienestar de cada integrante repercute en el equilibrio del sistema institucional. La práctica posibilitó reconocer al preceptor como un agente esencial dentro de la comunidad educativa, cuya tarea, atravesada por múltiples demandas, requiere acompañamiento emocional y estrategias preventivas que garanticen su cuidado y el de los demás.

Para la elaboración del trabajo fue necesario la colaboración y participación directa de distintos agentes, por lo que se agradece a la escuela, que abrió sus puertas con generosidad y confianza, permitiendo llevar adelante mis prácticas profesionales en un espacio donde el compromiso, la calidez y el trabajo en equipo se viven cotidianamente. Gracias por brindar

la posibilidad de aprender desde la experiencia, de observar la complejidad del entramado institucional y de crecer, no solo como futura profesional, sino también como persona.

A la Universidad Católica de Cuyo, por haber sido el lugar que me educó, me formó y me acompañó en estos años de profundo aprendizaje. Agradezco cada instancia de reflexión, cada desafío académico y cada espacio de encuentro que contribuyó a la construcción de mi identidad profesional.

A mi tutora de campo Lic. Rosana Salinas, por su acompañamiento constante, su mirada atenta y su orientación en cada paso del proceso, Su presencia fue clave para transformar la práctica en una experiencia significativa, guiada por la ética, el respeto y la sensibilidad humana.

A mi tutora de TIF, Lic. María Guadalupe Díaz, por su compromiso, dedicación y guía durante todo el proceso de elaboración de TIF. Su acompañamiento fue fundamental, permitiendo desde su saber, la integración entre teoría y práctica, enseñándome a sostener la reflexión crítica y encontrar sentido en cada instancia del proceso investigativo. Gracias por la generosidad, disposición y amabilidad con la que acompañó este proceso.

### **Acerca de la institución educativa**

La institución educativa donde se desarrollaron las prácticas profesionales supervisadas es una escuela secundaria ubicada en el departamento San Martín, provincia de San Juan. La misma cuenta con una matrícula aproximada de 324 estudiantes y una modalidad de cursado presencial organizada bajo un régimen trimestral. La escuela está dividida en dos ciclos: un ciclo básico, que abarca los tres primeros años y un ciclo orientado que abarca entre cuarto y séptimo año, correspondiente a su carácter de escuela técnica. En este último tramo los estudiantes pueden escoger entre dos orientaciones; agropecuaria o química, lo que evidencia una propuesta diversificada y adaptada a la ubicación geográfica.

La organización institucional se desarrolla en dos turnos, mañana y tarde, permitiendo la articulación entre el cursado teórico y la formación profesional específica que se lleva a cabo en los talleres. Esta estructura posibilita una formación integral del estudiante, donde se combinan los saberes académicos con las competencias técnicas y prácticas que favorecen su futura inserción laboral. Así mismo la propuesta formativa de la institución responde a los lineamientos de la educación técnico-profesional, priorizando el aprendizaje significativo, la participación activa y el desarrollo de habilidades vinculadas al trabajo colaborativo y la resolución de problemas.

En cuanto a la estructura organizativa, la escuela cuenta con un equipo de gestión conformado por un representante legal, un director pastoral, una directora institucional, un coordinador de enseñanzas prácticas, un regente y un subregente. También, cuenta con un equipo de orientación institucional el cual está conformado por una Lic., en psicología y una Lic., en psicopedagogía, cumpliendo un rol transcendental dentro de la institución. Cada uno de estos roles cumple funciones complementarias que, garantizan el adecuado funcionamiento pedagógico, administrativo y pastoral del establecimiento, promoviendo la coherencia entre los aspectos técnicos y los valores educativos que orientan al proyecto institucional.

La misión de la institución se centra en: asumir, propiciar y contribuir a dar sentido a la educación de niños, jóvenes y adultos desde una cosmovisión cristiana-bosconiana,

Mientras que la visión busca: concebir al colegio como un ámbito y acontecimiento educativo de formación integral en el que se vivencien los valores éticos y cristianos, para que los estudiantes desarrollen sus proyectos de vida con un impacto social positivo. Estos principios orientadores se materializan en las prácticas

educativas, en la convivencia institucional y en las acciones cotidianas que promueven el desarrollo de una comunidad comprometida con la formación humana, espiritual y profesional de sus integrantes.

### **Consideraciones teóricas**

#### **Salud mental**

La salud mental, entendida según la OMS (2022) como; “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” , por lo tanto, es; un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Según el Manual de Bienestar y Salud de los Equipos Educativos del Ministerio de Educación de Chile (2023) es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico que se convierte en un aspecto primordial en la comunidad. La salud mental incluye tres dimensiones del sujeto, como lo son;

La dimensión cognitiva: aquella encargada de las funciones ejecutivas, los procesos de memoria, atención, toma de decisiones, etc. que nos facilitan la adaptación a nuevas circunstancias de la vida pudiéndose resolver de forma más eficaz

La dimensión emocional; que comprende la capacidad del ser humano para reconocer, procesar, elaborar y regular las emociones manteniendo un equilibrio ante las demandas del entorno.

La dimensión social; comprende la habilidad para crear, establecer y mantener relaciones interpersonales nutritivas en sociedad.

Gracias a estas dimensiones podemos observar que la salud mental no es individual, sino que tiene que ver con una parte subjetiva y creadora con otro, que posibilita el reconocimiento de habilidades para enfrentar de una manera más saludable situaciones de desgaste y estrés de la vida cotidiana, trabajo y comunidad accediendo a alcanzar los objetivos y propósitos de los sujetos. Como sostiene la organización mundial de la salud (OMS,2023), la salud mental no se reduce a la ausencia de trastornos, sino que implica un estado de bienestar en el cual la persona puede desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad, que afirma su carácter dinámico e intersubjetivo.

Entonces, la aparición de alguna dificultad en nuestra salud mental va a depender de una sumatoria de condiciones y respuestas biológicas, sociales y psicológicas que estarán seguidas por experiencias vividas. Por lo tanto, a lo largo de la vida contaremos con factores que nos volverán vulnerables a ciertas situaciones (factores de riesgo) y otros que actuarán como factores protectores sobre los diferentes desafíos. En este sentido, Urzúa y Caqueo-Urizar (2012) explican que el bienestar psicológico está mediado por la interacción entre variables personales, contextuales y culturales, donde los recursos sociales y emocionales funcionan como factores de protección ante la vulnerabilidad psicosocial.

Es imposible entender a la salud mental como algo estático, sino que esta se encuentra en constante movimiento, permitiendo que el sujeto vaya generando nuevas estrategias de afrontamiento, reestructuraciones que beneficien a la posibilidad de un buen funcionamiento y crecimiento personal. Corell Cuenca (2018) señala que la

salud mental debe comprenderse como un proceso dinámico que involucra la capacidad del sujeto para adaptarse, aprender y transformarse frente a los cambios, de modo que las estrategias de afrontamiento se constituyen como indicadores de crecimiento y resiliencia.

Por lo tanto, en lo que respecta la salud mental en el ámbito educativo/ laboral constituye, un rol fundamental, ya que garantiza para el sujeto y su entorno, un ambiente propicio para el desarrollo de nuevas y mejores potencialidades, habilidades y estrategias, constituyendo a un clima institucional nutritivo, previniendo desgaste y facilitando la posibilidad del desarrollo integral de los miembros insertos en el sistema. Por lo que finalmente Bisquerra (2009) comenta que el bienestar emocional en el contexto educativo contribuye al fortalecimiento del clima institucional y a la prevención del estrés laboral, potenciando las competencias socioemocionales de todos los actores de la comunidad escolar.

### ***Salud Mental en Educación***

La salud mental es un tema que nos interesa a todos, pero rara vez se le da el lugar que merece y al que poco se tiene en cuenta en las jornadas laborales. Es así, que cuidar de la salud mental en contextos escolares, cumple un rol clave siendo un pilar fundamental para poder garantizar no solo a los estudiantes, sino también a los docentes, equipo de gestión, personal administrativo y a preceptores, quienes desempeñan un rol clave dentro de la institución, un ambiente de desarrollo propicio y nutritivo que asegure el desarrollo integral de los miembros dentro del sistema institucional. Tal como lo señala la organización panamericana de salud (OPS,2020), el bienestar emocional en los entornos educativos constituye un determinante esencial

para el aprendizaje significativo y el desempeño laboral, influyendo directamente en la calidad de las relaciones y en el clima institucional.

Es importante tener en cuenta las condiciones institucionales, clima laboral y las relaciones interpersonales, ya que estas, pueden favorecer nutritivamente o afectar negativamente a los integrantes del establecimiento. En este sentido, Bisquerra (2009) plantea que el desarrollo emocional dentro de la escuela no solo impacta en el alumnado, sino también en los adultos que conforman la comunidad educativa, generando contextos más saludables y colaborativos.

La educación se encuentra en constante cambio, ese cambio genera nuevas demandas las cuales exigen una actualización constante de estrategias y recursos personales. Tenti Fanfani (2010) sostiene que el sistema educativo, al ser un espacio en permanente transformación social, exige a los actores escolares una capacidad adaptativa constante frente a las nuevas realidades, tensiones y desafíos que atraviesan la práctica docente y no docente.

Los preceptores, situando su rol en la primera línea de encuentro con los adolescentes y familias, siendo el nexo principal de estos con la institución, cada día, se ven atravesados por nuevas demandas interpersonales y propias del rol, esto, supone un desgaste no solo físico, sino también cognitivo y emocional. Como advierte la UNESCO (2021), los profesionales de la educación- incluidos los equipos de apoyo y acompañamiento escolar- se encuentran entre los grupos más expuestos a elevados niveles de estrés laboral, producto de las altas demandas emocionales y las escasas estrategias institucionales de contención y autocuidado.

Según la ley nacional de salud mental 26657, la salud mental, “se reconoce como un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una

dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona”. Esto quiere decir que la salud mental es una sucesión de múltiples factores que se desarrollan y cambian a lo largo de la vida haciendo hincapié en que esta salud mental requiere de un apoyo social, o sea, de un otro que sostenga (persona y/o institución), además de ser un derecho de toda persona que vive, crea y constituye parte de su comunidad. Asimismo, en su artículo n°8, menciona que la educación debe prometer todas las oportunidades necesarias para desarrollar, fortalecer y potenciar una formación completa de todos los individuos.

Aunque esta ley haga más énfasis en el derecho a la atención, también indica que el estado debe originar acciones de promoción y prevención de la salud mental incluyendo al personal de educación, por lo que las instituciones educativas deberían: proporcionar ambientes de trabajo saludables, disponer de espacios de escucha, orientación y prevención del estrés laboral y gestionar la capacitación continua de salud mental respaldando los espacios de autocuidado para equipos docentes y no docentes.

La resolución del consejo federal de educación 454/2023 nos habla de lo importante que es garantizar este derecho y proteger la salud mental de todos los participantes dentro del ámbito educativo, lo que nos abre la puerta para poder seguir defendiendo, desde una perspectiva de autocuidado la formación general tanto de los educandos como de los educadores, facilitando la capacidad de administrar sus competencias, aptitudes y responsabilidades en pos de un bien común.

La ley de educación nacional 26.206 (2005), divisa la necesidad de promover entornos escolares saludables, propicios para el desarrollo pleno de todos los miembros del sistema institucional, por lo que resulta importante resaltar que, los preceptores, son una figura representativa dentro de la institución secundaria, que se

encuentran en primera línea de encuentro con alumnos, familias, administración, interviniendo con la regulación, clima escolar y la contención emocional. Sin embargo, frente a la falta de reconocimiento institucional de su rol y la ausencia de espacios sistemáticos de cuidado emocional y mental, estos agentes pueden verse expuestos a condiciones que afectan su salud psicológica, social y cognitiva, así como también la calidad del acompañamiento que brindan a los estudiantes. Este escenario favorece la aparición de problemáticas relacionadas con el estrés laboral, el agotamiento emocional (burnout) y otros riesgos psicosociales asociados al ejercicio sostenido de tareas de alta demanda afectiva y administrativa. Como señala Gil-Monte (2012) en su estudio sobre el síndrome de quemarse por el trabajo, el desgaste emocional en los profesionales de la educación surge como resultado de la exposición prolongada a estrés crónico, sobrecarga y demandas relacionales intensas, especialmente cuando el apoyo institucional es escaso y los recursos de afrontamiento son insuficientes. Esta perspectiva permite comprender que la promoción de autocuidado, la regulación emocional y la contención institucional no solo favorece el bienestar individual, sino que también fortalece el funcionamiento saludable del sistema educativo en su conjunto.

El servicio del preceptor dentro de la institución educativa, lo sitúa indiscutiblemente, como un puente emocional y académico entre familias, estudiantes y escuela. Esta posición valiosa, si bien es enriquecedora por poder gestionar diversos retos, también lo enfrenta a una serie de desafíos que pueden impactar directamente en su salud mental dando por resultado cierto deterioro en su desempeño cotidiano. Por esto, es importante resguardar la salud del preceptor para poder potenciar sus aptitudes, permitiendo nutrir vínculos significativos con los educandos como así también favorecer a un clima escolar más equitativo y resiliente. Tal como sostiene

Bisquerra (2015), el bienestar emocional de los educadores y actores institucionales constituye una condición indispensable para promover la convivencia, la empatía y la resolución pacífica de conflictos, siendo la educación emocional y el autocuidado docente componentes esenciales para el desarrollo integral de la comunidad educativa.

### ***Estrés en la Jornada Laboral***

Para la Organización Mundial de la Salud (2019) el estrés laboral es un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y las habilidades de las y los trabajadores para desempeñarse de forma óptima.

Desde el documento *Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos*, José Zavala Zavala tomando a Guerrero (1996) menciona que Según las «teorías basadas en la respuesta» el término de estrés se desdobra en eustrés (o eutrés) y distrés. El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos.

Naranjo Pereira (2009) citando a Hans Selye, considerado un experto en temas del estrés, definía este como “la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Por otra parte, se utiliza el término eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas”.

Según Marian Rojas Estape (2018) el estrés es el estado de alerta, amenaza e incertidumbre que origina la activación del cortisol que es la hormona del estrés, esto, trae como consecuencias docenas de cambios a nivel físico. Afirma que si bien es cierto que el cortisol nos ayuda a hacer frente a distintos desafíos, la segregación en exceso es perjudicial para nuestro organismo. Por lo tanto, mientras más cortisol seguimos, más vulnerables nos volvemos, quedando expuestos a múltiples consecuencias físicas, emocionales, cognitivas y psicológicas.

En el ámbito educativo podemos encontrarnos que el estrés puede deberse a: sobrecarga de tareas, falta de reconocimiento, escaso acompañamiento, comunicación poco asertiva entre los miembros de la institución, funciones difusas del rol, altas exigencias emocionales, entre otras.

En lo que respecta a las posibles manifestaciones del estrés y el desgaste emocional, pueden identificarse distintas reacciones que abarcan dimensiones fisiológicas, cognitivas y emocionales. En el plano fisiológico, suelen presentarse respuestas como aumento del ritmo cardiaco, alteraciones del sueño y apetito, cefaleas, tensión muscular y malestares digestivos, acompañadas de una disminución general del rendimiento físico y mental. Según Rojas Estape (2018), estas manifestaciones se originan en una activación sostenida del sistema nervioso simpático, donde el organismo permanece en alerta constante, impidiendo la recuperación del equilibrio interno. Desde el punto de vista cognitivo, el estrés crónico genera dificultades para concentrarse, pensamientos repetitivos negativos, sensación de bloqueo mental y pérdida de eficacia en la resolución de problemas cotidianos. Goleman (1996) señala que los estados emocionales intensos y prolongados interfieren directamente con las funciones ejecutivas del cerebro, especialmente aquellas vinculadas con la atención y la toma de decisiones.

En el plano emocional, el impacto se expresa a través de un incremento de la ansiedad, irritabilidad, preocupación excesiva, cambios de humor, llanto repentino y sensación de estar sobrepasado por las demandas cotidianas. Bisquerra (2018) sostiene que cuando las emociones no son gestionadas adecuadamente, pueden afectar el equilibrio afectivo y deteriorar las relaciones interpersonales, generando climas de tensión y desmotivación.

En estos contextos es común la aparición de conductas compensatorias que buscan aliviar momentáneamente el malestar, como el consumo excesivo de café, comida o tabaco, el aislamiento o la evitación de tareas, ya que generan una falsa sensación de calma. Rojas Estape (2021) explica que este tipo de conductas activan los circuitos cerebrales del placer mediante la liberación de dopamina, generando una ratificación inmediata pero efímera. Sin embargo, la exposición continua al estrés eleva el nivel del cortisol, interfiriendo en el equilibrio neuroquímico y conduciendo a un ciclo de búsqueda repetitiva de alivio que, de sostenerse, puede derivar en un deterioro significativo de la salud física y mental.

Por lo tanto, el estrés aparece cuando una persona percibe una situación como amenazante para su integridad física, psicológica o emocional. Siguiendo la división que realiza Hans Selye tomado desde Naranjo (2009), va a depender de la percepción e interpretación que este tenga sobre los acontecimientos, una misma situación va a resonar diferente entre dos sujetos que estén ocupando el mismo rol, con las mismas demandas, ya que van a influir sus posibilidades, cualidades y herramientas personales. Se va a poner el juego no tanto el acto o acontecimiento en sí, sino como es apreciado.

Selye (1956) menciona que el estrés constituye una respuesta natural y adaptativa del organismo frente a situaciones percibidas como retadoras o

amenazantes. Se trata de un componente biológico diseñado para activar los recursos físicos y psicológicos necesarios ante determinadas condiciones, favoreciendo una respuesta rápida y eficiente. Según Rojas Estape (2018), el estrés en cantidades moderadas, cumple una función adaptativa, ya que permite conservar la atención, la motivación y la capacidad de resolución ante los retos cotidianos. Sin embargo, cuando esta activación se vuelve persistente o excesiva, puede evolucionar en estrés crónico, afectando el equilibrio del sistema nervioso, generando alteraciones fisiológicas, cognitivas y emocionales que repercuten directamente en el bienestar integral del individuo.

En el contexto educativo, la figura del preceptor presenta un rol altamente demandante y multifuncional. No solo cumple tareas administrativas, sino que también se configura como un referente cercano y contenedor para los estudiantes, las familias, el personal docente y los equipos directivos. Su labor incluye la mediación de conflictos escolares, la comunicación entre los distintos actores institucionales y el acompañamiento cotidiano de las trayectorias escolares. Tal como plantea Bisquerra (2018), el ámbito educativo es un espacio emocionalmente complejo, en el que los profesionales deben sostener la convivencia, promover el bienestar y atender situaciones de alta carga afectiva.

Este conjunto de exigencia sitúa al preceptor en un punto de tensión constante entre la tarea operativa y la emocional. Dicho equilibrio, si no es acompañado por prácticas de autocuidado y estrategias institucionales de contención, puede derivar en un progresivo desgaste emocional y psicológico. En este sentido, el estrés ocupacional, cuando no se gestiona adecuadamente, deja de ser un estímulo de adaptación para convertirse en un factor de riesgo que deteriora la salud mental y el desempeño profesional (Rojas Estapé, 2021). Por lo tanto, comprender el estrés no

solo como una respuesta biológica, sino también como un fenómeno contextual y relacional dentro de la vida institucional, permite visibilizar la importancia de construir entornos de trabajo saludables, donde el bienestar de los preceptores sea parte esencial del proyecto educativo.

Es muy importante comprender que, el agotamiento y desgaste propio del trabajo cotidiano, puede desembocar en fatiga laboral, que no debe confundirse con estrés.

La fatiga definida desde la Delegación del Rector para la Salud, Bienestar social y Medio Ambiente, Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo (universidad de Madrid) es “un indicador de que algo debe ser atendido, bien en nosotros, bien en las condiciones de trabajo o en su organización. Las consecuencias de no hacerlo pueden repercutir en nuestra salud y bienestar y en la de otros; en la capacidad y eficiencia productivas; en los costes sociales y económicos. Con el cansancio llegan los errores – nos equivocamos más- y, en ocasiones, los accidentes. En el ámbito laboral también está relacionada con la desmotivación, el aumento del absentismo y la rotación en los puestos de trabajo.” (Pág. 3)

Es así que desde la facultad de ciencias humanas y sociales en su documento “fatiga en los centros de trabajo” (work fatigue) (Madrid 2019) la fatiga laboral, se la define como; “fenómeno que se desencadena a raíz de estar expuesto durante un periodo de tiempo prolongado a cierto tipo de actividades laborales y que por esta exposición se produce un sentimiento de falta de energías y de cansancio extremo por parte del trabajador.” (Pág. 4). Esto, nos invita a ampliar nuestra mirada y no centrarse directamente en una patología, sino que nos da la posibilidad de poder conocer aquellas señales de alerta que debemos tener en consideración para así no caer en síndromes graves de estrés como el burnout.

### ***Burnout. Señales de Alerta***

El burnout es definido por la OMS (2019) como; quemarse, se refiere a un estrés crónico, caracterizado por una sensación de agotamiento emocional, despersonalización (distanciamiento mental y afectivo asociado a sentimientos negativos en relación al trabajo), así como la disminución de la realización personal (reducción del sentimiento de autoeficacia profesional).

Zavala Zavala cita a Gil-Monte (2002) que lo define como “El síndrome de quemarse por el trabajo, entendido como una respuesta al estrés laboral crónico, [...] se ha conceptualizado como un proceso que ocurre entre los profesionales que trabajan hacia personas, o cuyo objeto de trabajo son personas (v.g., trabajadores pertenecientes a los sectores de la sanidad, educación, hostelería, justicia, seguridad, servicios sociales, etcétera)” (Pág. 14).

Este síndrome fue definido por primera vez por Herbert Freudenberger en 1974, tratándose así de un estado de agotamiento causado por un estrés crónico laboral.

Zavala Zavala nos dice que; “La manifestación del burnout en grupos de riesgo como lo son los docentes o personal del colegio aparece cuando el estrés es crónico y los mecanismos de afrontamiento del individuo no son los más adecuados.” (Pág. 71)

Esto no es simplemente cansancio luego de tener un día cargado de tareas, es un colapso emocional frente a un entorno exigente y muchas veces poco cuidado.

Aunque difícil y delgada es la línea, es importante poder diferenciar el estrés crónico del burnout o agotamiento emocional. Por un lado, nos encontramos que el estrés crónico presenta; cansancio físico o mental (con recuperación posible con descanso), ansiedad, irritabilidad, preocupación permanente, sensación de estar

sobrepasado pero aún se puede involucrar, su humor es poco tolerante, lo que genera roces o tensiones, puede aparecer dolor de cabeza, insomnio, tensión muscular, aumentar el consumo de café, cigarro, duda de su desempeño; aquí, la recuperación es posible con descanso, cambios en los hábitos y reorganización. Mientras que en el burnout, nos encontramos con una sensación constante de vacío, fatiga extrema que no mejora con descanso, apatía, tristeza, desesperanza, pérdida del entusiasmo, desconexión emocional del rol o la tarea, somatización severa; enfermedades frecuentes, palpitaciones, problemas intensos de sueño o digestivos, aislamiento social, ausentismo, pensamientos de abandono laboral, sensación de fracaso total, este requiere intervención profesional y cambios más profundos laborales como personales. Comprender esta distinción resulta fundamental, ya que mientras el estrés crónico puede actuar como una señal de alerta que invita a la reorganización y al autocuidado, el burnout refleja un proceso de desgaste profundo vinculado a la pérdida de sentido y motivación en el ámbito laboral, especialmente en profesionales de ayuda como la educativa (Rojas estapé, 2018)

Velastegui (2023) menciona que el Burnout presenta tres componentes:

1. Insuficiente realización personal: valoración profesional negativa de su habilidad en el trabajo y relación con los que atiende
2. Cansancio emocional: sentirse agotado emocionalmente por el desgaste que provoca la interacción con otras personas
3. Despersonalización: irritabilidad, actitudes negativas y respuestas frías hacia las personas con las que trabaja.

En el manual de bienestar y salud laboral de los equipos educativos citan Lovo (2021) quien menciona que; “a nivel fisiológico, el burnout se trata de una hiperactivación

del sistema simpático, sin resolución, que termina sobrepasando la capacidad de contención fisiológica de la persona, llegando al agotamiento. Es particularmente complicado en docentes y asistentes de la educación, porque atenta contra el vínculo profesor/a-estudiante, central para el aprendizaje y la motivación de los estudiantes.” (Pág. 21)

Por lo tanto, el burnout es una forma de estrés crónico que encuentra mayores posibilidades de generarse en personas que ocupan roles desafiantes como los preceptores, quienes se encuentran en primera línea dentro de las instituciones educativas, desempeñando tareas como; orientación, acompañamiento, control y cumplimiento de normas de convivencia y contención. Cuando las demandas superan los recursos y habilidades personales adquiridas en los sujetos, puede formar una sobrecarga emocional intensa que arroja como resultado agotamiento físico, emocional, cognitivo y psicológico hasta llegar a la posible despersonalización de la persona involucrada (alejarse de las personas, creer que nada de lo que hace sirve, etc.). Tal como señala Gil-Montes (2012), el síndrome de burnout suele aparecer en contextos laborales de alta implicación emocional, donde el contacto interpersonal constante y las expectativas institucionales elevadas actúan como factores de riesgo para la salud mental. En la misma línea, Rojas Estapé (2018) destaca que la exposición continua a niveles elevados de estrés sin adecuados recursos de autocuidado produce alteraciones significativas en el equilibrio neuro emocional, afectando directamente el bienestar y la capacidad de disfrute.

Es importante que podamos tener en cuenta las señales de alarma que comienza a arrojar nuestro cuerpo y mente como, por ejemplo; evita situaciones o acciones que antes se podían manejar, cuesta la conexión emocional y social con otro,

rondan pensamientos intrusivos, se siente que lo que se hace no tiene mucho sentido, aparecen síntomas físicos marcados como insomnio, malestar, etc

### ***Factores Psicosociales***

Minsal (2017) citado en el manual de bienestar y salud laboral de los equipos educativos, nos dice que; los factores psicosociales en el trabajo son: las situaciones y condiciones inherentes al trabajo y relacionadas al tipo de organización, al contenido del trabajo y la ejecución de la tarea, y que tienen la capacidad de afectar en forma positiva o negativa el bienestar y la salud del trabajador/a y sus condiciones de trabajo. (p.8)

García-Luna y Meza-Peña en su artículo “Revisión Factores de riesgo psicosocial en contextos educativos: Efectos y consideraciones laborales “ mencionan que ; En 1984, la Organización Mundial de la Salud (OMS) Internacional denominaron y de la Organización Trabajo Factores de (OIT) Riesgo Psicosocial (FRPS) a aquellas interacciones entre el entorno laboral, el contenido de trabajo, las condiciones organizacionales, aspectos culturales, así como las capacidades, necesidades y variables personales externas al trabajo (percepciones y experiencias de la persona) que influyen en la salud integral, rendimiento y satisfacción laboral.

Consecuentemente, son aquellas condiciones que se dan dentro de la organización o institución que pueden favorecer o no a los miembros que la componen.

Según diversos estudios (SUSESO, 2020), los riesgos psicosociales que más afectan a las y los trabajadores de la educación, son los relacionados con: las exigencias psicológicas, el apoyo social en la organización, la calidad o estilo de liderazgo, y la doble presencia, referida a la interferencia de las preocupaciones laborales en el trabajo. p.8

En el manual de bienestar y salud laboral de los equipos educativos citan Lovo (2021) quien menciona que; “a nivel fisiológico, el burnout se trata de una hiperactivación del sistema simpático, sin resolución, que termina sobrepasando la capacidad de contención fisiológica de la persona, llegando al agotamiento. Es particularmente complicado en docentes y asistentes de la educación, porque atenta contra el vínculo profesor/a-estudiante, central para el aprendizaje y la motivación de los estudiantes.

Así mismo, en el manual de bienestar y salud laboral de los equipos educativos, estrategias desde la gestión y el liderazgo, del ministerio de educación de Chile (2023) menciona variados factores psicosociales que podemos encontrarnos dentro de una institución educativa, ya que el labor en los ámbitos académicos no solo requiere de gran responsabilidad institucional, sino también, de grandes compromisos y deberes que muchas veces terminan representando un mayor esfuerzo físico, mental y emocional interfiriendo directamente en la salud emocional, física y cognitiva de los preceptores, complicando que decidan sobre sus funciones y sigan desarrollando sus talentos, capacidades y competencias en el rol.

Desde el manual de Bienestar y Salud Laboral de los Equipos Educativos del Ministerio de Educación de Chile, podemos distinguir como principales factores de riesgos psicosociales en los preceptores a:

- Ambigüedad de las funciones, con roles difusos
- Sobrecarga en la jornada laboral
- Presión por tener lo administrativo al día y acompañar a los chicos y sus familias en su trayectoria escolar
- gran demanda emocional con poco apoyo
- escasa preparación ante situaciones de primeros auxilios psicológicos

- clima institucional poco nutritivo
- interferencia entre vida personal y laboral exigente
- percibir un ambiente tenso
- comunicación deficitaria y poco asertiva
- incorporación repentina de nuevas herramientas tecnológicas dentro de la labor cotidiana

Entonces podemos decir que los riesgos psicosociales se comienzan a desarrollar en cómo se organiza el trabajo. saberlas distinguir es muy importante para poder evitar un desgaste crónico en el desempeño del rol.

### ***Importancia de la Salud Mental en el Ámbito Laboral***

Luego de haber podido hablar de lo que puede provocar dificultades como el estrés, burnout o desgaste psicosocial en ámbitos educativos poco nutritivos, es importante profundizar porque es tan importante hablar del rol crucial que ocupa la salud mental en el ámbito educativo/laboral.

En los últimos tiempos, la salud mental en el ámbito laboral ha dejado de ser un tabú, ganando espacio en los debates y, sobre todo, en las prácticas de cuidado. La jornada laboral se dispone, así, como un factor concluyente en el bienestar integral de las personas. Dentro del contexto educativo, el preceptor se posiciona como un agente clave que construye puentes y facilita la comunicación, la prevención y contención emocional dentro de la institución. Su rol requiere de una constante regulación afectiva y empatía funcional, habilidades, que, según Goleman (1996), constituyen pilares esenciales de la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y la de los demás favoreciendo relaciones laborales más saludables y efectivas.

La salud mental y el trabajo se encuentran estrechamente vinculados; el entorno y clima laboral pueden considerarse factores determinantes en el bienestar psicológico de las personas. Jornadas extensas, estructuradas y carentes de espacios de autocuidado tienden a generar tensiones sostenidas que favorecen el desgaste mental, psíquico y emocional. Por el contrario, un ambiente laboral organizado desde la empatía, la comunicación activa y el respeto mutuo actúa como un espacio reparador, capaz de favorecer la autorregulación emocional y el equilibrio interno (Rojas Estape,2018) . En esta línea Bisquerra (2009) sostiene que el desarrollo de competencias emocionales dentro de las organizaciones educativas no solo promueve la salud mental de sus integrantes, sino que también potencia el clima institucional y la calidad de los vínculos, convirtiéndose en un verdadero motor de bienestar colectivo.

La OMS (2023) recomienda una serie de acciones que deberían poner en marcha para proteger la salud y la seguridad de las personas trabajadoras. Estas medidas deben ir encaminadas a lo siguiente:

- Prevenir los problemas de salud mental relacionados con el trabajo mediante una labor de prevención de los riesgos para la salud mental en el trabajo
- Proteger y promover la salud mental en el trabajo
- Apoyar a las personas con problemas de salud mental para que participen y prosperen en el trabajo
- crear un entorno propicio al cambio

Por lo tanto, la salud mental en el espacio laboral y especialmente durante la jornada educativa, constituye una dimensión que no puede ni debe ser postergada. En muchos casos, se convierte en una necesidad urgente que requiere atención, escucha y acompañamiento constante. El rol del preceptor, como agente en primera línea dentro

de la comunidad educativa, implica afrontar una multiplicidad de desafíos: demandas administrativas, contratiempos institucionales, requerimientos afectivos y tareas de acompañamiento emocional. Este cúmulo de exigencias, si no se gestiona con espacios adecuados de cuidado, puede derivar en un deterioro progresivo del bienestar integral. Como señala Rojas Estape (2018), el agotamiento emocional sostenido afecta directamente la capacidad de atención, empatía y toma de decisiones, elementos esenciales en las profesiones de ayuda.

Cuidar la salud mental de quienes sostienen, orientan mediante dentro de la escuela se convierte, así, en una estrategia institucional de prevención y sostenibilidad emocional. Un preceptor cuidado es un agente que cuida: transmite calma, regula conflictos y modela comportamientos saludables dentro del entramado educativo. Promover espacios de contención y autocuidado no es un esto accesorio, sino una acción transformadora que garantiza un clima escolar más humano, empático y resiliente, alineado con lo que Freire (1997) definía como una educación centrada en la esperanza y el encuentro con el otro.

La jornada escolar, como bien se ha venido planteando, está compuesta por múltiples demandas que atraviesan no solo a los educandos y educadores, sino también a los preceptores, quienes perciben, atienden, gestionan, resuelven y acompañan a todos los integrantes de la institución. Es por esto que el autocuidado se convierte en un pilar estratégico y esencial para poder garantizar el bienestar integral del preceptor frente al desgaste de solicitudes institucionales. Tal como señala Bisquerra (2009), el bienestar emocional no es una condición espontánea, sino el resultado de una gestión consciente de las propias emociones y de un entorno que promueva el equilibrio entre lo personal y lo laboral. En la misma línea, Rojas Estape (2018) sostienen que la autorregulación emocional y la atención plena permiten

prevenir el agotamiento, favoreciendo la resiliencia y la preservación del sentido vocacional, pilares fundamentales para el sostenimiento del rol educativo.

OPS y MINSA (2020) El autocuidado puede definirse como: la capacidad que tenemos las personas, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y afrontar enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de personal de la salud.

Desde el ministerio de educación se intenta brindar una aproximación a esta temática, más allá de que el autocuidado no se expone de manera evidente en la ley nacional de educación 26.206, está contemplado dentro de lo que sería un enfoque más amplio y abarcativo como lo es la pedagogía del autocuidado.

Desde el documento de pensar la escuela desde la pedagogía del cuidado brindado por el ministerio de educación de la argentina, esta se define como; un marco conceptual para pensar las prácticas educativas que sostiene que educar es cuidar y cuidar es educar. Estos dos términos son indisociables ya que la escuela es responsable de garantizar los derechos de niños, niñas y adolescentes. Este enfoque permite pensar tanto el quehacer cotidiano en las escuelas como el abordaje de situaciones complejas desde una mirada específicamente pedagógica. (p7) se trata de acciones destinadas a sostener y acompañar cada trayectoria escolar y también a garantizar el bienestar cotidiano de todas las personas que integran la comunidad educativa. Por lo tanto, los cuidados suceden en cada acción, en cada clase, en cada relación entre los distintos actores que participan de la vida escolar. . (p10)

Por lo consiguiente podemos entender a la psicopedagogía del cuidado como aquella que viene a respaldar prácticas, estrategias y herramientas planificadas dentro del contexto educativo, creando bienestar. Martin Seligman, en el libro claves para el bienestar bitácora para el autocuidado docente, lo define como; “un estado en que las

personas logran su florecimiento u óptimo desarrollo y define que; los factores claves para lograrlo son el aumento de las emociones positivas, el cultivo de relaciones sanas y significativas, el abocarse a un propósito o sentido de vida, el desarrollo de las propias fortalezas en actividades intrínsecamente satisfactorias, el poder tener un sentido de competencia o autoeficacia en los ámbitos que nos importan y el cuidado de la salud física y mental: todos factores que podemos cultivar, trabajar y sobre los que podemos tomar decisiones sanas y responsables en quienes lo apliquen” (p14)

El preceptor cumple con la tarea de poder acompañar, contener y sostener a los estudiantes, familias y resto de personal institucional, lo que hace que la constante exposición a estas demandas lo enfrenten con desafíos para su autorregulación y provoque un desequilibrio entre su quehacer cotidiano y el autocuidado repercutiendo directamente en la capacidad y calidad de acompañamiento y contención que brinda.

El enfoque del autocuidado es promovido y gestionado entonces por programas nacionales y resoluciones, donde podemos encontrar la resolución CFE 454/2023 y el programa nacional de prevención y cuidados en el ámbito educativo.

La resolución CFE 454/2023 confirma que el sistema educativo argentino está comprometido con la política de prevención y cuidados en el ámbito escolar, donde se pueden abordar diferentes complejidades desde una mirada global e integral, asegurando el apoyo de formaciones, materiales, redes de sostén para poder brindar totalmente el derecho de salud mental en la escuela. Mientras que el programa nacional de prevención y cuidados en el ámbito educativo se articula con la ley 26206 y parten desde la concepción de una educación integral para todos fomentando valores que nos constituyen como individuos que conforman parte de una comunidad.

Es interesante saber que el autocuidado se extiende y aplica desde la normativa, ya que da sustento y bases para su implementación como una práctica

pedagógica que impulsa habilidades que contribuyen al bienestar colectivo, entendiendo que el bienestar de una parte del sistema termina favoreciendo al sistema global de la institución. El preceptor, dentro de su rol institucional, enfrenta un alto nivel de compromiso y entrega personal, por lo que resulta casi indispensable la aplicación de la pedagogía del autocuidado como estrategia potenciadora de un cuidado psicológico, cognitivo y emocional favorable en lo personal y en lo laboral, previniendo el desgaste y fomentando habilidades que fortalezcan su desempeño en un rol tan trascendental en la vida de cada integrante de la comunidad educativa. Cuidarse a sí mismo permite mantener su asertividad, su capacidad de gestión y acompañamiento, evitando que la sobrecarga emocional afecte su tarea educativa. Es importante tener en cuenta y analizar la huella y los beneficios que el autocuidado brinda para mejorar el clima institucional y el desarrollo integral colectivo dentro de la escuela. Como sostiene Bisquerra (2009), el bienestar emocional se construye colectivamente a través de relaciones saludables y espacios de reflexión compartidos; del mismo modo, Freire (1996) plantea que el acto educativo es también un acto de amor y cuidado, en el que el educador, en este caso los preceptores, debe nutrirse para poder nutrir a otros.

### **Autocuidado en la jornada escolar. Importancia, impacto emocional y beneficios del autocuidado**

A partir de la psicopedagogía del autocuidado es que tomaremos como pilar fundamental esta temática, ya que el autocuidado en sí mismo, es importante y beneficioso en cualquier esfera laboral y el rol del preceptor no es la excepción a eso. La función del preceptor escala mucho más lejos que de solo una mera tarea administrativa, tiene un contacto humano y directo dirigido a acompañar, mediar

conflictos, contener y sostener vínculos significativos con los estudiantes y familias que transitan una trayectoria escolar. Goleman (1996) sostiene que la inteligencia emocional es el cimiento sobre el cual se construyen las relaciones empáticas, el liderazgo y la capacidad de contención dentro de los grupos humanos. La sumatoria de todas las actividades que lleva a cabo, hace que esté expuesto constantemente a demandas, que directa o indirectamente terminan impactando en lo emocional y personal. Por lo que, en este sentido, invitamos a ver el autocuidado como una práctica que lejos de ser opcional, se valore y aplique como un recurso que pueda emplearse, durante y post jornada laboral, permitiendo; mejorar, mantener y garantizar la salud integral para quienes cumplen con este rol tan valioso dentro de la institución educativa con impacto en lo personal y en su desempeño profesional. Tal como lo plantea Rojas Estape (2018), el bienestar emocional requiere de una actitud activa de autocuidado y de conciencia sobre los propios límites, ya que, solo cuando se logra cuidar la mente y el cuerpo se puede acompañar de manera saludable a los demás.

En el manual pensar la escuela desde la pedagogía del cuidado del ministerio de educación argentina nos dice que; Educar es cuidar, dado que en las escuelas se requiere de un trabajo institucional colectivo sostenido en el tiempo que regula qué enseñar, qué aprender, cómo hacerlo y cómo convivir. Docentes, preceptoras/es, tutoras/es, equipos directivos, integrantes de equipos de apoyo y orientación escolar, y personal no docente —cada cual desde su rol y posición— despliegan cuidados cotidianamente. (Pág. 11). También agrega que; desde la pedagogía del cuidado, las prácticas cotidianas no están centradas en prevenir riesgos o situaciones peligrosas, sino en desplegar los cuidados necesarios previniendo desenlaces que ponen en juego la salud mental y emocional de los preceptores y personal educativo (Pág. 14). Es

importante pensar en el autocuidado como una herramienta que colabora con el bienestar general del preceptor, ya que como venimos mencionando, al estar en primera línea, se enfrenta a diario con grandes desafíos emocionales, cognitivos y psicológicos. Sin estrategias de autocuidado y/o autorregulación se exponen a un impacto negativo, dando por resultado estrés, desgaste, agotamiento emocional, entre otros, lo que termina perjudicando su salud y también su desempeño dentro de la institución.

Según la dirección de servicios educativos en el ámbito rural (2021) el autocuidado está profundamente relacionado con el bienestar emocional, y esto en sus relaciones interpersonales, lo cual será positivo no solo para nosotros, sino para quienes nos rodean (familia, amistades y colegas) y con quienes trabajamos que son las y los estudiantes.

Consecuentemente cuando el autocuidado deja de ser una herramienta esencial, lo normal es que el preceptor se encuentre en una posición de vulnerabilidad frente a síntomas físicos, emocionales y cognitivos que se verían reflejados en irritabilidad, baja empatía, gran dificultad para poder tomar decisiones, desgano, factores que afecten el acompañamiento y seguimiento con los estudiantes, etc. Tal como explica Marian Rojas Estape (2021), cuando una persona no dispone de espacios de recuperación emocional, ni de hábitos de autocuidado, el cerebro permanece en un estado constante de alerta, lo que aumenta la producción de cortisol y provoca agotamiento mental, irritabilidad y una disminución significativa en la capacidad empática y de concentración, afectando directamente su desempeño personal y profesional, es por ello que, en este apartado, resaltamos la gran importancia e impacto que genera el autocuidado durante la jornada escolar, ya que, la incorporación sistemática de estrategias que potencien y desarrollen la

autorregulación y autocuidado, dará como resultado un incremento a su bienestar integral, promoviendo y generando su motivación, estrategias de afrontamiento y acompañamiento, así como también podrá regular el desgaste propio de la labor administrativa. Todo esto contribuyendo a una mejora individual y también del sistema donde se encuentre inserto, formando un clima institucional armónico, alineado con la normativa del autocuidado. Tal como lo plantea Bisquerra (2017), el desarrollo de la competencia emocional y la conciencia de sí mismo son pilares indispensables para el bienestar personal y colectivo, ya que “solo quien se conoce, se cuida y se regula emocionalmente, puede acompañar y cuidar a otros de manera saludable”

La dirección de servicios educativos en el ámbito rural (2021) expone, el autocuidado cuenta con múltiples beneficios, en los que podemos encontrar:

- Mejora nuestra autoestima y valoración, porque mejora el autoconocimiento
- Es esencial para nuestro bienestar emocional
- Mejora nuestras capacidades cognitivas (atención, concentración, organización, etc.)
- Mejora nuestra capacidad inmune por la segregación de hormonas de serotonina, las cuales se producen con las emociones agradables.
- Mejora nuestra capacidad para dar, recibir y compartir emociones agradables con las personas que apreciamos.
- Mejora nuestra productividad y autoeficacia en el trabajo.
- Permite renovar los compromisos con nuestra labor educativa, formativa de los estudiantes

- Contribuye a poner en práctica el saber vivir, que implica vivir en armonía con uno mismo y luego saber relacionarse o convivir armónicamente con todas las formas de existencia
- Mejora el Vivir bien, que implica complementarnos y compartir, en armonía entre personas y con la naturaleza.

El bienestar emocional la dirección de servicios educativos en el ámbito rural (2021) lo define como valoración subjetiva que una persona hace sobre su estado de ánimo. Esto depende de las circunstancias que nos rodean y de la interpretación que se haga de ellas. Es decir, que lo que es bueno para una persona, puede no serlo para otra persona.

De esta manera es que podemos apreciar los múltiples beneficios y la gran esfera de dimensiones que, un tiempo concedido para aplicar estrategias de autocuidado y autorregulación bien pensadas en la jornada laboral, pueden proporcionarnos. La aplicación constante, garantiza, en muchos casos, que el preceptor en su rol y en su jornada laboral pueda contar con impactos positivos que ayude a generar un ambiente nutritivo, empático y emocionalmente saludable. Del mismo modo, Marian Rojas Estape (2018) enfatiza que el autocuidado permite regular el sistema nervioso y mantener la mente enfocada, promoviendo la estabilidad emocional necesaria para acompañar a otros sin perder el equilibrio propio.

### **Clima Institucional, Convivencia, la Importancia de la Comunicación Asertiva**

Cuando hablamos insertos dentro del ámbito educativo, el clima institucional, no resulta algo aislado, sino que, compone la dinámica de la institución, por lo que no es algo abstracto, es una construcción diaria generada por los miembros de esta comunidad institucional. Desde el documento "Clima Social Escolar" del ministerio de educación de Chile, citando a Cere (1993) lo entiende como; ...el conjunto de

características psicosociales de un centro educativo, determinados por aquellos factores o elementos estructurales, personales y funcionales de la institución, que, integrados en un proceso dinámico específico, confieren un peculiar estilo a dicho centro, condicionante, a la vez de los distintos procesos educativos.” (p.30).

Es interesante conocer el entramado que se genera dentro de cada institución educativa, ya que este será único en cada caso, por lo que podremos entender al clima escolar como aquella construcción colectiva que se desarrollará a partir de los valores, creencias y conductas que compartirán estudiantes, familia, personal docente, equipo de gestión, preceptores y personal de servicio. Esta sinergia que se genere, va a influir directamente en el desarrollo de las interacciones y vínculos dentro de la comunidad educativa, interviniendo directamente en la determinación de las normas sociales y patrones de convivencia que van a orientar las áreas dentro del establecimiento.

Rodríguez (2004) plantea que el clima organizacional corresponde a las “...percepciones compartidas por los miembros de una organización respecto al trabajo, al ambiente físico en que éste se da, las relaciones interpersonales que tienen lugar en torno a él y las diversas regulaciones formales que afectan a dicho trabajo” (p.147).

Desde la ley de educación nacional 26206 se plantea que las normas de la convivencia escolar no deben dejar de lado pilares fundamentales como lo son; la resolución pacífica de conflictos, la construcción de una cultura democrática y el respeto por la diversidad, aquí el preceptor juega otra vez, como promotor principal en el desarrollo de seguimiento y acompañamiento diario, prevención en situaciones de violencia/discriminación así también como el acatamiento de normas claras que deben respetarse dentro del establecimiento educativo.

Según el documento "Clima Social Escolar" del ministerio de educación de Chile, algunas características principales del clima organizacional, y compartidas por la mayoría de los autores (Rodríguez, 2004; Ostroff, Kinicki & Tamkins, 2003; Bris, 2000, entre otros) son las siguientes:

- Representa la personalidad de la organización.
- Tiene cierta permanencia en el tiempo, a pesar de experimentar cambios por situaciones circunstanciales.
- A pesar de lo anterior, es sumamente frágil. Es mucho más difícil crear un buen clima que destruirlo.
- Tiene un fuerte impacto sobre los comportamientos de los miembros de la organización.
- Un buen clima va a traer como consecuencia una mejor disposición de los individuos a participar, activa y eficientemente, en el desempeño de sus labores.
- Influye sobre el grado de compromiso e identificación de los miembros de la institución con ésta.
- Es afectado por los comportamientos y actitudes de los miembros de la organización y, a su vez, afecta dichos comportamientos y actitudes.
- Sobre él repercuten diferentes variables estructurales como estilo de dirección, sistemas de contratación y despidos, políticas, etc.

Según Arón y Milicic (1999), en su documento de "climas sociales tóxicos y climas sociales nutritivos para el desarrollo personal en el contexto escolar" podemos encontrarnos con dos tipos de microclimas;

Clima nutritivo: Pueden considerarse aquellos donde el clima que se genera en la convivencia diaria es más positivo, donde las personas tienen ganas de participar, en

donde hay una buena disposición a aprender y a cooperar y que en general contribuyen a que aflore la mejor parte de las personas.

Sus características son;

- Se percibe un clima de justicia
- reconocimiento explícito de los logros
- predomina la valoración positiva
- tolerancia a los errores
- sensación de ser alguien valioso
- sentido de pertenencia
- conocimiento de las normas y consecuencias de su transgresión
- flexibilidad de las normas
- sentirse respetado en su dignidad, en su individualidad, en sus diferencias, acceso y disponibilidad de la información relevante
- favorece el crecimiento personal
- favorece la creatividad
- permite el enfrentamiento constructivo de conflictos.

Clima tóxico: Son aquellos donde el ambiente puede percibirse con características negativas, es difícil poder ver los aspectos positivos, de tal manera que terminan resultando casi invisibles, generando una percepción sesgada que amplifica los aspectos negativos y las interacciones se tornan cada vez más estresantes e interfieren con una resolución de conflictos constructiva.

Sus características son;

- percepción de injusticia
- ausencia de reconocimiento y/o descalificación
- predomina la crítica

- sobre focaliza en los errores
- sensación de ser invisible
- sensación de marginalidad, de no pertenencia, desconocimiento y arbitrariedad en las normas y las consecuencias de su transgresión
- rigidez de las normas
- no sentirse respetado en su dignidad, individualidad o diferencias
- falta de transparencia en los sistemas de información
- uso privilegiado de la información
- pone obstáculos en la creatividad
- no enfrenta los conflictos o los enfrenta autoritariamente.

La convivencia no significa la ausencia de problemas, sino, la capacidad de poder tramitar de la manera más provechosa para que resulte un bien para todos los integrantes del establecimiento. Desde el documento compartido por Wikipedia “educación para la paz” (2025), menciona a Koichiro Matsuura, que fue director general de la UNESCO, quien declaró que la educación para la paz era de «fundamental importancia para la misión de la UNESCO y las Naciones Unidas» resaltando el compromiso para la reducción y resolución de conflictos, potenciando la convivencia pacífica entre la comunidad estudiantil y las relaciones que se generan en la misma. Entonces, la convivencia escolar, es el espacio donde se van a gestar estrategias para fortalecer el bienestar de todos los integrantes de la institución, aquí el preceptor es promotor clave de espacios de diálogo y contención.

Esto no va a ser posible si no contamos con comunicación asertiva, definida según Oñate P. (2016) como aquella que es parte de los procesos básicos que deben considerarse en las personas que forman parte de una organización, al mismo tiempo debe aplicarse de manera general en la institución a lo largo del periodo con el

propósito de que sea una de las acciones que cumplan con el plan educativo forjando pilares fundamentales en la educación actual.

Según Goleman (1996) la asertividad es la habilidad de expresar tus ideas, sentimientos y pensamientos de una manera adecuada, en el tiempo oportuno y con un modo adecuado.

Es así que la comunicación asertiva dentro de cualquier ámbito, pero principalmente en la convivencia escolar contribuye exitosamente al desarrollo integral de cada participante, mejorando las relaciones, la satisfacción y desempeño personal y profesional, fortaleciendo el clima institucional. Desde el documento; la comunicación asertiva y su incidencia en la gestión educativa (2020) citando a Latapi y Castillo (2026) señalan que la comunicación asertiva aporta a las organizaciones educativas contemporáneas una serie de cualidades de gran importancia, las cuales abarcan el atender el proceso comunicacional como parte de un proceso de formación integral de las facultades humanas, como desarrollo de la calidad organizacional y posibilidades de autorrealización de la persona como individuo y como colectivo; y el empleo por las organizaciones como instrumento o herramienta que facilita las transformaciones institucionales. Ser asertivo va a implicar la reciprocidad en las relaciones laborales dentro del sistema, reconociendo los derechos y potencialidades que tienen los demás, dejando a disposición la capacidad de gestionar adecuadamente las diferentes demandas y conflictos que se vayan presentando.

El preceptor por su parte tiene un lugar trascendental, por lo que la comunicación asertiva se considera un instrumento indispensable para poder abordar, gestionar y mejorar situaciones que se generen dentro de la jornada escolar, es así que el preceptor crea un tipo de convivencia mediante su comunicación con los diferentes agentes institucionales. Desde el documento; la comunicación asertiva y su incidencia

en la gestión educativa (2020) citando a Adler (2005) nos dice que; “Prácticamente todos nos comunicamos en el trabajo. Independientemente de cuál sea nuestro campo de acción o de cuánto sepamos sobre él, el conocimiento especializado no basta para garantizar el éxito; las habilidades para comunicarnos también son relevantes”.

### **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) ¿Qué Son? ¿Por qué Brindar Primeros Auxilios Psicológicos en la Escuela? Breve Acercamiento al Protocolo de Actuación.**

Resulta importante, bajo el contexto del autocuidado, hablar de una temática con tanta relevancia como lo son los primeros auxilios psicológicos (PAP), ya que estos se consideran una herramienta esencial para brindar apoyo eficaz e inmediato ante situaciones de crisis emocionales, episodios de angustia, estrés intenso o situaciones de violencia dentro del colegio tanto en alumnos, como en personal docente, administrativo y de servicio. La idea de poder manejar el concepto y herramientas de los primeros auxilios psicológicos dentro de las instituciones educativas es que, todos los integrantes de la misma estén preparados para poder atender, contener, brindar seguridad y escuchar activamente en momentos de grandes tensiones o crisis, tratando de evitar que la situación se desborde y el malestar del sujeto afectado se intensifique. Gonzales (2019) sostiene que la formación en primeros auxilios psicológicos favorece la intervención temprana, la prevención del trauma y la promoción de la resiliencia institucional

En el manual Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo de la Organización Mundial de la Salud, Según Esfera (2011) y IASC (2007), la primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. La PAP trata los siguientes temas:

- brindar ayuda y apoyo práctico, de manera no invasiva;

- evaluar las necesidades y preocupaciones;
- ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua, información);
- escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmas;
- ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales; y
- proteger a las personas de ulteriores peligros.

Por otro lado, en el manual Guía de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a personas en situación de movilidad humana, los primeros auxilios psicológicos, también llamados primera ayuda psicológica, son parte de la intervención de primera instancia. Pueden ofrecerlos los servidores/as municipales o cualquier persona que haya sido capacitada. Los PAP se basan en proteger el bienestar de la persona en crisis a través del apoyo inmediato, utilizando técnicas de empatía, contención y acompañamiento emocional (Comité Permanente entre Organismos (IASC), 2007).

Desde la Organización Mundial de la Salud ( 2012) nos menciona lo importante que es saber que no son los primeros auxilios psicológicos:

- No es algo que solo pueden hacer los profesionales.
- No es asesoramiento profesional.
- No es “debriefing psicológico” , puesto que la PAP no entra necesariamente en la discusión de los detalles del acontecimiento que ha causado la angustia.
- No es pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que ordene los acontecimientos
- Aunque la PAP supone estar disponible para escuchar las historias de las personas, no se trata de presionarlos para que cuenten sus sentimientos y reacciones ante la situación.

Es muy importante saber que para poder aplicarlos es necesario una preparación previa, requiere de entrenamiento y capacitación

¿Por qué es importante el conocimiento de los primeros auxilios psicológicos en la escuela? Según el manual Programa Multianual de Inclusión Educativa +Diversidad Introducir acciones de primeros auxilios psicológicos (PAP) en el sistema educativo permitirá tener oportunidades para restablecer el bienestar emocional de los y las estudiantes afectados por cualquier situación que les genere crisis, así como para prevenir secuelas emocionales y también en las mismas interacciones entre estudiantes y docentes.

Entonces, poder estar preparados para brindar primeros auxilios psicológicos en el colegio, resulta fundamental, ya que es aquí en la escuela donde los estudiantes y personal encargado pasan la mayor parte de su tiempo compartiendo diferentes realidades, interactuando y desplegando su integridad. El colegio como espacio formador y transformador no solo cumple un rol para formar académicamente a sus miembros, sino también formarlos emocional, social y moralmente, es fundamental ante una crisis, situaciones estresantes o crisis emocionales que se pueda intervenir, de manera adecuada e inmediata ya que esto puede generar y marcar una diferencia representativa en la salud mental, física y emocional de la persona que la esté atravesando. Marian Rojas Estapé (2021) remarca que la contención emocional inmediata y la regulación del entorno son factores determinantes para evitar la codificación del estrés y restablecer la estabilidad emocional del sujeto. De este modo, el desarrollo de competencias básicas es PAP, dentro de las escuelas contribuye a una cultura institucional más empática, solidaria y emocionalmente saludable.

El preceptor es una figura representativa y estratégica dentro de la institución escolar, ya que es quien mejor conoce las realidades de los estudiantes, acompañando

sus procesos no solo académicos, sino también, en muchos casos, personales. Su presencia constante y vínculo cercano posibilitan la detección temprana de señales de malestar, siendo, en la mayoría de los casos, el primero en escuchar las angustias del estudiante o presenciar episodios de ansiedad crisis o desborde emocional. Por esta razón, resulta esencial que el preceptor, quien recordemos, se encuentra en primera línea dentro del entramado escolar, cuente con herramientas de primeros auxilios psicológicos, que le permitan acompañar, contener, gestionar y orientar adecuadamente dichas situaciones, brindando una primera respuesta emocional eficaz antes de la intervención profesional correspondiente, Marian Rojas Estapé (2021) sostiene que el acompañamiento emocional temprano es determinante para evitar que los cuadros de angustia se intensifiquen y terminen afectando el bienestar general del grupo.

Contar con formación básica en PAP no solo garantiza una atención inicial más humana y empática hacia quien atraviesa una crisis, sino que además fortalece la trama institucional del cuidado, promoviendo la prevención del malestar psíquico y consolidando una cultura de contención mutua dentro del establecimiento. Bisquerra (2018) destaca que la educación emocional y el aprendizaje de habilidades de regulación afectiva en los agentes educativos son pilares para la construcción de entornos escolares más seguros y saludables.

Desde Pontificia Universidad Católica de Chile Escuela de Medicina, Departamento de Psiquiatría Centro Nacional de Investigación para la Gestión Integrada de Desastres Naturales (cigiden) nos facilita el Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos En crisis individuales y colectivas quien nos enseña un paso a paso de aquellas cosas que debemos hacer si o si frente a una

crisis, el protocolo que trabajaremos es el denominado ABCDE. Según este, los objetivos de los PAP son:

1. Brindar alivio emocional inmediato.
2. Facilitar la adaptación.
3. Prevenir el desarrollo de psicopatología.

Así mismo previos a la posible aplicación de los PAP es importante; estar entrenado en esta temática, tener un equipo de confianza con el cual contar para estar situaciones, chequear si estoy en condiciones personales de poder aplicarlos, saber que no con todas las personas podemos emplearlos, finalmente es muy importante poder, en caso de que la persona no nos conozca, identificarnos para que se sienta segura.

El protocolo entonces se desarrolla de la siguiente manera:

- A escucha Activa
- B reentrenamiento de la (B) entilación
- C Categorización de necesidades
- D Derivación a redes de apoyo
- E psico Educación

Es así que, el rol del preceptor dentro de la institución, deja de limitarse a lo puramente administrativo, sino que también se empapa de un acompañamiento y seguimiento humano esencial en la vida de cada estudiante conteniendo desde una mirada humana. Su cercanía y disponibilidad lo hacen un referente clave y estratégico en situaciones turbulentas, haciendo que los Primeros auxilios psicológicos sirvan a su favor y a los de la comunidad educativa respondiendo el bienestar integral, el autocuidado y la seguridad recubierta de confianza en la institución. Gonzales (2019) Plantea que la incorporación de estrategias de primeros auxilios psicológicos en la

formación del personal educativo fomenta la resiliencia institucional, la empatía y el compromiso con el bienestar colectivo.

### **El Preceptor, Dese una Mirada Trascendental en el Tiempo**

La figura del preceptor, como lo menciona el documento “aportes para repensar las intervenciones del preceptor en la escuela secundaria inclusiva” desde el ministerio de educación de Córdoba (2016) se encuentra inserto, lealmente desde el año 1963, cuando se publica por primera vez en el Reglamento general de Escuelas de Enseñanza Media y Especial de la Dirección de Enseñanza Media y Educación Especial (D.E.M.E.S.) la Resolución 979 en cuyo “Capítulo 5 se le da un lugar al entonces ‘Celador’”, encargándose de dos funciones:

- Administrativa: a) comunicar inasistencias, llevar registros de domicilio y firmas de los padres, confeccionar las libretas de profesores, alumnos y de los cursos a su cargo; b) Cuidar el material pedagógico; c) entregar el curso a los profesores en perfecto orden y d) acudir al llamado de los profesores cuando lo requieran.
- Pedagógica: orientada a conservar el orden y la disciplina, vigilar la conducta, cooperar en la formación de hábitos y todas las expresiones relacionadas con el control de alumnos.

Por lo que en ese entonces el celador, estaba caracterizado por ser una figura que cuidaba y controlaba el orden y disciplina de los estudiantes, su función era únicamente el control administrativo y disciplinario. Se lo concebía como un agente auxiliar que debía patrullar recreos, controlar la conducta de los estudiantes y garantizar que lo administrativo siempre estuviera adecuadamente realizado. A lo largo de los años, y las transformaciones culturales y reformas legales de la educación, así también como la implicación de un enfoque más centrado en los derechos humanos, la figura del preceptor, tal cual lo conocemos ahora, en las

instituciones educativas de la Argentina ha presenciado notables transformaciones.

Faire (1996), educar implica “reconocer al otro como un ser de posibilidades”

Según el documento “aportes para re-pensar las intervenciones del preceptor en la escuela secundaria inclusiva”(2016): En el año 2010 se reconoce la importancia de la creación de los Acuerdos Escolares de Convivencia y la Dirección de Enseñanza Media y Superior en su Boletín Informativo de la Junta de Disciplina publica un documento referido a los Proyectos Educativos Institucionales (P.E.I.) donde resalta a la función del preceptor como compleja, considerando los colectivos con él relacionados: Alumnos, padres, directivos, siendo eminentemente orientadora, formadora, al brindar al alumno un ámbito de contención y referencia.

Su trascendencia y labor en el tiempo ha generado que este rol, hoy cumpla un papel fundamental en los patios y aulas de cada establecimiento, ya no se lo ve como alguien que esta solamente para dirigir y controlar, si no que hoy , además, cumple un papel fundamental de acompañamiento, contención y amparo para cada chico que atraviesa la institución educativa, son quienes cuentan con una visión predilecta de la realidad cotidiana de cada alumno, familia e integrante del equipo docente, de gestión y servicio, es quien con su cercanía puede detectar signos tempranos de intimidación, ausentismo, malestar emocional, dificultades y acompaña en el proceso gestionando un bienestar integral para el alumnado. En este sentido Bisquerra (2018) nos dice que “la educación emocional debe interesarse en todos los niveles del sistema educativo, porque la competencia emocional es esencial para el bienestar personal y social”

Por lo que el preceptor, transversalmente a lo largo de los años pasó de ser un simple observador y vigilante a transformarse en un agente primordial con gran compromiso pedagógico dentro de cada institución educativa, beneficiando la gestión y promoción de un clima institucional de bienestar y cuidado. En palabras de

Goleman (2013), la inteligencia emocional se convierte en “una competencia fundamental para el liderazgo educativo y la gestión de relaciones humanas”, lo que refuerza la importancia del rol del preceptor como mediador emocional dentro de la institución.

### ***Que es ser preceptor. Importancia y Trascendencia***

Como ya venimos reiterando el preceptor en la comunidad educativa tiene un rol primordial, que, indudablemente ha ido variando a lo largo de todos estos años, es una figura que representa un bagaje de prácticas y habilidades que se encuentran a disposición de los otros agentes de la comunidad, y que al mismo tiempo generan, sostienen y facilitan el clima institucional.

En el manual “el oficio del preceptor” brindado por el ministerio de educación de Córdoba (2017) Niedzwiecki (2010) nos dice que; la función del preceptor se va transformando desde una posición de vigilancia, distancia y control punitivo hacia una tarea de acompañamiento permanente.

Esto nos hace reafirmar que históricamente la labor del preceptor siempre tuvo la función de guiar, acompañar, gestionar y supervisar procesos, en su momento como agente auxiliar, con una característica más administrativa y de disciplina, manteniendo el orden estricto y control, quedarnos con esta mirada solo nos limitaría, ya que hoy su función tiene un carácter más pedagógico, se convirtió en un referente institucional que escucha en la tarea cotidiana, que acompaña de cerca procesos formativos y éticos, no solo con estudiantes, sino también, con las familias y otros agentes institucionales. Al respecto Briniotti (2010) nos dice que el trabajo educativo implica un “compromiso afectivo con el otro”, y reconocer esta dimensión es esencial para consolidar escuelas más humanas, sostenibles y saludables.

Desde el manual “el oficio del preceptor” brindado por el ministerio de educación de córdoba (2017) mencionan que; “En el campo educativo, la comunidad de preceptores se construye a partir de la cultura y dinámica institucional a la cual pertenece, desde una forma de transmisión de las representaciones colectivas y un saber-hacer que permite tramitar y elaborar las sobre demandas de cada institución educativa. En esta reconstrucción de su oficio, las condiciones institucionales para desarrollar su tarea y las expectativas que la comunidad educativa (directivos, profesores, estudiantes y familiares) depositan en su rol, resultan fundamentales.” Por lo tanto, la importancia del preceptor como agente clave dentro de las instituciones educativas es principalmente estar en cercano y pleno contacto con los estudiantes, lo que accede a estar atento a desafíos o dificultades que pueden escapar a la vista del docente, esto resulta beneficioso para poder intervenir de manera temprana evitando la escalada de conflictos, garantizando el bienestar integral de todos los que pertenecen a la comunidad.

Hoy podemos comprender, que, a partir de los cambios legislativos y culturales, el rol del preceptor cumple un papel crucial en la vida de los estudiantes, es mucho más que un agente que se encarga del papeleo, es un agente de contención emocional, cumpliendo una función pedagógica que acompaña la trayectoria escolar del adolescente. Desde el documento “oficio del preceptor” brindado por el ministerio de educación de córdoba (2017) menciona que; “el rol del preceptor constituye un sostén simbólico para los jóvenes, una referencia que ofrece singularidad y acompañamiento en los momentos de vulnerabilidad”.

### ***Rol del Preceptor, sus Funciones y Dificultades***

El rol del preceptor, se puede pensar como multifacético e interdisciplinario, ya que representa en la vida de cada estudiante, como una figura trascendental en su

paso por la institución educativa. Actualmente, según el ministerio de educación de córdoba (2016) es concebido como; “un actor educativo clave para la inclusión, la permanencia escolar y la construcción de un clima institucional saludable.”

El preceptor, en el tiempo, paso de solo tener que cumplir con lo administrativo, a que actualmente su tarea y compromiso vaya mucho más allá, cubriendo también un aspecto pedagógico significativo. En el manual “el oficio del preceptor” del ministerio de educación de córdoba no dice que; “acompañar las trayectorias educativas consiste en diseñar, alojar y construir conjuntamente un lugar simbólico con los jóvenes, con el propósito de que ellos no solamente transitan la escuela, sino que puedan habitarla. Se trata de un trabajo complejo que compromete el accionar flexible y articulado de todos los actores institucionales y atraviesa las diferentes dimensiones de la escuela, demandando convertirse en una cuestión de interés colectivo.”

Gracias a esta perspectiva, podemos identificar y comprender al alumno como aquel que está en constante construcción dinámica y el preceptor se vuelve un protagonista clave en esta gestión, porque solo podremos acompañar adecuadamente a los estudiantes, docentes o equipo de la institución si consideramos y conocemos las trayectorias previas desde un lugar de respeto y cuidado por el otro. Se trata de co-construir espacios y ecos que sean significativos para colaborar al desarrollo subjetivo de cada alumno.

Repensar el rol y tarea del preceptor en la actualidad es esencial, bien lo menciona el ministerio de educación de córdoba (2016) “Esta tarea como “acompañante pedagógico” requiere de una elaboración artesanal cotidiana en la construcción del vínculo y la confianza con otros. El preceptor en su relación con los estudiantes tiene que garantizar la confidencialidad de la información y un vínculo de

autoridad como figura adulta que los puede cuidar, orientar, acompañar y proteger de aquellas situaciones que los exponen al riesgo y/o vulnerabilidad socioeducativa.

“Reflexionar sobre esto, nos ayuda a repensar, cuestionarnos y pulir nuestro accionar frente a los grandes desafíos de la jornada escolar.” Consecuentemente , hoy, el rol del preceptor se palpa y vive desde un lugar de cuidado y de pedagogía, que sostiene e invita en el cotidiano a la construcción de un proyecto y clima institucional saludable mediante estrategias como: Seguimiento de la trayectoria escolar de cada alumno, estar atento a señales de alarma en cuanto a violencias, malestar emocional y circunstancias de autoagresión, poder hablar de hábitos de estudio, plan de vida y así potenciar la continuidad escolar, organización del tiempo entre ausentismo de profesores con dinámicas para los alumnos, entre otras.

Por lo que podemos entender cada vez, con más seguridad que el rol abarca una intervención transversal en la vida escolar. Sin embargo, la ejecución de esta función, no se encuentra exenta de encontrarse con desafíos, que están atravesados por los cambios culturales, políticos y económicos, que afectan de manera directa indirecta a la conciencia escolar, esto genera nuevos y variados desafíos para el rol del preceptor que lo hacen salir constantemente de su zona de confort teniendo que actualizarse constantemente, repensar su formación, valores y herramientas para brindar esa calidez humana que tanto los caracteriza en su tarea cotidiana. Como plantea Bringiotti (2010), el vínculo educativo no puede generarse de forma aislada, sino como un entramado dinámico que requiere “reclutas permanentes de la propia práctica para mantener viva la capacidad de acompañar al otro en sus procesos de cambio”

Importante saber que el enfoque pedagógico del preceptor es posible gracias a los lineamientos que nos provee la ley nacional de educación 26.206 (2016), quien

establece la obligación de garantizar una educación inclusiva, de calidad y con perspectiva de derechos humanos.

### ***Marco Legal***

La ley nacional de educación n 26206 (2006), establece en su artículo n8 que la educación en Argentina debe garantizar a todos, la formación integral, inclusión educativa y la igualdad de oportunidades, respetar los derechos humanos y valores democráticos. Eso fundamenta la presencia de agentes dentro de la institución que puedan acompañar de manera directa y cercana las trayectorias escolares, por lo que el preceptor aquí, como venimos desarrollando, cumple un papel esencial como referente que contiene, gestiona, acompaña, sostiene y da seguimiento para que la trayectoria escolar pueda realizarse con éxito, pudiendo brindarle al estudiante las herramientas que necesita. Consecuentemente en el art 11 menciona el deber que tiene el estado, en brindar y promover escenarios institucionales y organizativos que favorezcan el aprendizaje y armonía escolar.

Este primer acercamiento a una normativa que respalde el rol, nos permite comprender que se debe garantizar el derecho a la educación, construcción de entornos escolares seguros, inclusivos, con valores, asegurando la integridad de cada alumno.

La ley 26.061 de protección integral de los derechos de niñas, niños y adolescentes (2005) por su parte plantea en algunos de sus artículos que; niñas, niños y adolescentes deben vivir en ambientes protegidos, recibiendo una educación que garantice su bienestar general, por lo que todos los agentes que se encuentran dentro de la institución, resaltando en este caso la figura del preceptor, deben y tienen que actuar, gestionar y hacer cumplir que los estudiantes estén resguardados bajo sus derechos garantizando un clima institucional de protección.

Es importante destacar que, cada jurisdicción educativa, integran y complementan el marco nacional con normativas propias que sistematizan las funciones específicas del preceptor. Consecuentemente en la provincia de San Juan, el cargo de preceptor está contemplado en el estatuto docente, ley n 6411, donde además de ser clasificado/nombrado como “persona auxiliar docente”, la norma establece sus obligaciones, quehacer que engloba tareas de acompañamiento, organización, pedagógicas, administrativas y que cuentan con derechos laborales, cierta carga horaria y también condiciones para poder acceder al puesto. Gracias a esta normativa, se reconoce al preceptor desde un lugar formal dentro de cada institución educativa. A esto lo complementa la resolución n 621-ME-2001- reglamento orgánico del nivel secundario delimita de forma aún más precisa las funciones y deberes del preceptor en la educación pública. Gracias a este reglamento podemos conocer y apreciar más en detalle los deberes del preceptor en la jornada escolar, estos rondan en:

- velar por el orden y disciplina sin perder de vista el proyecto institucional
- intervenir, gestionar, prevenir situaciones de conflicto
- favorecer la comunicación entre estudiantes, docentes, familia e institución

Consecuentemente, esto respalda una vez más la idea de que el preceptor no es un agente puramente administrativo, sino que es parte esencial del equipo que integra la institución y donde lo administrativo muchas veces necesita pasar a segundo plano para el pleno desarrollo de su labor pedagógico y socioemocional en la escuela.

Finalmente, gracias a este reconocimiento legal y normativo que general las leyes y estatutos hacen que el preceptor, como figura y pilar fundamental dentro de la institución, perfeccione, profesionalice y reafirme su rol, así mismo se sigue visualizando una brecha entre lo que hemos visto con anterioridad, ya que se enfrenta a los desafíos del cotidiano generando gran desgaste emocional y psicosocial que

conlleva la tarea. Comprender, conocer y manejar los sustentos legales, nos permiten analizar, gestionar y empatizar para poder pensar en nuevas estrategias para los retos actuales que muchas veces restringen el pleno ejercicio del rol. En este sentido Tenti Fanfani (2007) señala que la profesionalización docente, y por extensión, de todos los agentes educativos, requiere no solo del reconocimiento formal, sino de “la creación de condiciones institucionales que posibiliten el desarrollo subjetivo, ético y emocional de quienes educan”, destacando que la normativa debe acompañarse de una práctica reflexiva y humana que dé sentido a la función educativa.

### **El rol del psicólogo como agente promotor de la salud mental dentro de las instituciones educativas.**

El psicólogo educacional como agente estratégico dentro de la institución educativa no solo interviene cuando hay problemáticas, sino que también tiene un rol central en la prevención y promoción en lo que respecta a la salud mental de cada integrante de la comunidad educativa. Por lo tanto, los invitamos a pensar el rol del psicólogo educacional como aquel profesional que cuenta con las técnicas, metodologías y herramientas teóricas necesarias y propias para intervenir de forma primaria (prevención, psicoeducación), secundaria (trabaja con demandas emergentes) y terciaria (da seguimiento y monitoreo) ante situaciones dentro del ámbito escolar. La salud mental definida por la organización mundial de la salud (2013) nos dice que esta, es un estado de completo bienestar que permite a las personas afrontar las tensiones propias de la vida , por lo tanto, el psicólogo juega un papel central en la prevención desde la psi coeducación y desde la pedagogía del autocuidado en cada integrante de la comunidad, implementando estrategias que conlleven al desarrollo e impulso de un ambiente cuidado.

Desde la Asociación española de psicología clínica y psicopatología (2024) las acciones que tienen que ver con la psicoeducación en los ámbitos educativos colaboran significativamente a crear espacios de charla sobre la salud mental y fomentar hábitos saludables que promuevan la toma de decisiones en relación al cuidado socioemocional dentro de las jornadas escolares. Desde esta mirada, el rol del psicólogo no solo se limita a la intervención única y exclusivamente en crisis, sino que actúa desde una visión y acción preventiva y promotora mediante dispositivos que fortalezcan a los agentes de la institución. La Asociación española de psicología clínica y psicopatología (2024) menciona que las instituciones educativas son escenarios privilegiados donde la promoción de la salud mental puede efectuarse de manera detallada y enseñarse en el cotidiano que termina incidiendo indiscutiblemente en el bienestar de cada individuo.

Falk (2021) señala que las concepciones y prácticas de los equipos de orientación escolar deben dirigirse a la mediación y acompañamiento activo de las trayectorias de cada individuo dentro de las instituciones, lo cual nos habilita a prevenir problemáticas como un clima institucional tóxico, estar expuesto a estrés o fatiga constante, entre otros. La presencia del psicólogo dentro de la institución educativa favorece a que se articulen saberes y estrategias variadas que alienten a ejercer un bienestar integral cada día en cada individuo perteneciente a la institución educativa impulsando a prácticas más humanas, transformadoras, inclusivas siempre de la mano del cuidado.

Por lo tanto, podemos posicionar al psicólogo educacional como agente clave dentro del equipo de orientación escolar encargándose de diseñar, implementar y llevar a cabo dispositivos adaptados que cubran diferentes características y demandas de la comunidad escolar. Según el documento servicios psicoeducativos:

diagnóstico, intervención y servicios psicoeducativos (UNAM, 2015) las intervenciones y dispositivos se consideran fundamentales dentro del labor profesional, permiten transformar y aprender a utilizar nuevas, más y mejores herramientas que promuevan el bienestar potenciando las habilidades de cada individuo. Es así que el rol del psicólogo ocupa un lugar clave y estratégico en el entramado escolar favoreciendo al desarrollo psicoemocional e integral de cada sujeto inserto en la comunidad educativa.

## **Materiales y Métodos**

### **Actividades Desarrolladas**

En el marco de las prácticas profesionales supervisadas de la licenciatura en psicología, en el área de psicología educacional, se llevó a cabo un proceso de formación integral que permitió articular los conocimientos teóricos adquiridos durante la trayectoria universitaria con la práctica concreta en el campo educativo.

La institución se caracteriza por su trayectoria consolidada en la comunidad local promoviendo una formación integral orientada al desarrollo académico, personal y social de cada estudiante que la compone. Su estructura organizativa está compuesta por un equipo directivo, docentes, preceptores, personal administrativo y de servicio, además de un equipo de orientación escolar que interviene activamente en el acompañamiento psicopedagógico y socioemocional de los alumnos. Estas prácticas constituyeron un espacio formativo esencial, ya que posibilitaron la aplicación de estrategias, técnicas y herramientas psicológicas orientadas a la comprensión de las dinámicas institucionales y al acompañamiento de los distintos agentes escolares.

El proceso de análisis y recolección de información se realizó entre los meses de mayo y junio, alcanzando un total de 150 horas de práctica profesional supervisada. Las mismas fueron acompañadas por una tutora de campo, psicóloga integrante del equipo de orientación institucional. Las acciones desarrolladas se centraron en la aplicación de distintas estrategias de observación y participación, orientadas a conocer en profundidad la estructura institucional, los valores, las normas, el clima organizacional y las experiencias subjetivas de los diferentes actores que conforman la comunidad educativa como; estudiantes, familias, docentes, equipo de gestión y preceptores.

Durante las primeras semanas, se llevó a cabo una etapa de reconocimiento y observación institucional, que permitió interiorizarse en la cultura escolar, sus costumbres, prácticas y valores, comprendiendo así el entramado que sostiene el funcionamiento cotidiano. Se realizaron diversos encuentros informativos con el equipo de orientación institucional, presentaciones con directivos, preceptores y docentes, además del contacto directo con los estudiantes en distintos espacios, recreos, aulas y diferentes actividades presentadas dentro de la institución, lo que posibilitó una mirada amplia y contextual del entorno escolar. Luego del periodo de observación, se aplicaron entrevistas semiestructuradas y encuestas. Las entrevistas fueron hacia personal de servicio (maestranza, kiosquero), equipo docente, equipo de gestión y equipo de preceptores. A partir de esto, tras reuniones con el equipo de orientación a cargo de la psicóloga y psicopedagoga de la institución, tomando la información de las entrevistas previas con los diferentes equipos que componen el sistema institucional, se delimitó la temática de intervención, centrada en el rol del preceptor y la importancia de la pedagogía del cuidado como normativa y herramienta esencial para la detección de señales de alerta en lo que corresponde al desgaste laboral y psicológico en el ejercicio cotidiano de este importante y significativo rol.

Posteriormente, se aplicaron encuestas como parte de la fase de pre intervención, dirigidas al equipo de preceptores, con el propósito de conocer de manera más profunda sus necesidades, percepciones y vivencia en torno a su labor. Tras el análisis de los resultados y su contraste con la información recabada en las entrevistas, se planificaron los encuentros grupales, cuyas temáticas se diseñaron en función de las necesidades expresadas por los preceptores, tomando como eje transversal la pedagogía del cuidado.

La población destinataria estuvo conformada por los preceptores de turno mañana. Se planificaron cuatro encuentros presenciales, desarrollados en el espacio físico del equipo de orientación institucional, con una duración promedio de 50 a 60 minutos cada uno. Las temáticas abordadas fueron: el rol del preceptor, el impacto emocional de la tarea, el autocuidado, los primeros auxilios psicológicos y el fortalecimiento entre pares. Estos espacios representan, no solo una oportunidad de aprendizaje y adquisición de herramientas, sino también un ámbito de escucha, contención y reflexión colectiva sobre los grandes desafíos que conlleva la práctica y labor cotidiano, el desgaste emocional y la necesidad de estrategias personales e institucionales de cuidado.

A lo largo del proceso, se logró identificar con claridad las tensiones físicas y emocionales a las que se enfrentan los preceptores, así como la relevancia de generar espacios de apoyo y fortalecimiento emocional que contribuyan a mejorar su bienestar y la calidad del clima institucional. Este dispositivo se consolidó como un punto de partida significativo, que permitió visibilizar y revalorizar el rol del preceptor como actor central dentro de la comunidad educativa, promoviendo una cultura institucional más saludable, participativa y orientada al cuidado mutuo

### **El Primer Contacto con la Institución Educativa**

El primer acercamiento a la institución representó una etapa clave dentro de las prácticas profesionales, ya que posibilitó establecer los primeros vínculos con los actores institucionales y comprender las dinámicas interpersonales y organizacionales que caracterizan a la comunidad educativa. El objetivo principal de esta instancia fue conocer en profundidad la estructura institucional, identificar sus actores más relevantes, sus demandas, el clima organizacional y los modos de vinculación que atraviesan el quehacer diario. Este contacto inicial funcionó como una fase

diagnóstica que permitió contextualizar la realidad institucional y delinear los posibles ejes de intervención de manera situada.

La actividad se desarrolló durante las semanas introductorias de la práctica, con la participación de la tutora de campo, psicóloga del equipo de orientación institucional, la psicopedagoga del mismo equipo, directivos, docentes y preceptores. Estos primeros encuentros, favorecieron la introducción progresiva y respetuosa dentro de la escuela, sentando las bases para el trabajo interdisciplinario que caracteriza todo el proceso. A partir de las observaciones y los intercambios sostenidos, se obtuvo el material necesario para orientar el proyecto de intervención, enfocado a las necesidades reales de los distintos miembros de la comunidad educativa. El primer contacto con la institución educativa

### **Reunión con el Equipo de Orientación Escolar (EOE)**

Durante las semanas iniciales, se realizaron reuniones con el equipo de orientación escolar, las cuales constituyeron espacios fundamentales para profundizar el conocimiento sobre el funcionamiento institucional y los roles que asumen los distintos agentes educativos. El propósito de estas instancias fue compartir los objetivos de las prácticas profesionales, identificar las demandas psicoeducativas más relevantes detectadas por el equipo y reconocer los protocolos institucionales de actuación. Estos encuentros permitieron establecer un marco de acción compartido para orientar futuras intervenciones- Cada reunión tuvo una duración estimada de entre 30 y 90 minutos, contando con la participación de ambas integrantes del equipo de orientación psicóloga y psicopedagoga. Dichas instancias favorecen una comprensión más integral de la estructura institucional, permitiendo delimitar la temática de trabajo del proyecto y reconocer la relevancia del abordaje interdisciplinario frente a las demandas escolares. A su vez, posibilitaron posicionar

estratégicamente el rol del psicólogo educacional como agente promotor de la salud mental dentro de la escuela, en articulación con el equipo docente y los preceptores.

### **Diagrama Sobre Tema de Intervención**

Luego del diagnóstico inicial y del trabajo conjunto con los distintos actores institucionales, se avanzó hacia la definición del tema central de intervención, integrando datos obtenidos en las etapas previas con las demandas expresadas dentro de la institución. El objetivo fue diseñar una propuesta de acción situada, enfocada en el rol del preceptor, el fortalecimiento del autocuidado, la salud mental, gestión emocional y el desarrollo de estrategias psicosociales para afrontar las demandas cotidianas de la tarea.

Esta etapa se desarrolló durante la tercera y cuarta semana de las prácticas, en colaboración con la tutora de campo. A partir del análisis de la información recolectada, se concluyó en la formulación del dispositivo denominado “espacio de salud mental y emocional para preceptores dentro de la jornada escolar”, estructurado en diferentes encuentros y acciones progresivas. Este diseño metodológico buscó brindar un espacio de contención, reflexión y aprendizaje que fortaleciera el bienestar de los preceptores, al tiempo que promoviera la construcción de un clima institucional más saludable y colaborativo.

### **Finalidad del Dispositivo Psicoeducativo Destinado a Preceptores de Nivel Secundario, Enmarcado Dentro de las Prácticas Profesionales Supervisadas**

El dispositivo de intervención tuvo como finalidad facilitar y brindar un espacio de escucha, reflexión y fortalecimiento subjetivo del rol, mediante un dispositivo de acción que se enfocó en el conocimiento, acompañamiento y desarrollo de técnicas y estrategias de autorregulación, autocuidado, primeros auxilios psicológicos (PAP), así como también se trabajó con la visualización subjetiva sobre

la institución. Esta propuesta se desarrolló y estuvo destinada para el equipo de preceptores. A fin de alcanzar este objetivo, se llevaron a cabo diversas intervenciones de manera presencial, organizadas secuencialmente con el conjunto de preceptores. Cada acción se diagramó y planificó considerando las demandas de los mismos, intentando generar un impacto positivo y fructífero en cada integrante del equipo, que los acompañe en el cotidiano.

Las acciones llevadas a cabo fueron:

### **Planificación del Dispositivo**

#### ***Acción 1: Pre Intervención, Etapa Diagnóstica, Aplicación de Encuestas y Entrevistas:***

##### ***“Tu Rol, Tu Mirada”***

Acción 1: Pre intervención, etapa diagnóstica, aplicación de Encuestas y entrevistas:

Nombre: “tu rol, tu mirada”

Objetivo: conocer las diferentes miradas, vivencias, subjetividades sobre el rol dentro de la institución educativa, mediante preguntas semis estructuradas y estructuradas, dando luz a demandas sobre el rol.

Consigna: Responder al siguiente cuestionario/ entrevista (Apéndice A)

Tiempo:

- encuesta; 5 min
- Entrevista; 30min

Materiales:

- Celulares
- cuaderno de campo
- lápiz

***Acción 2: Primer Encuentro con Preceptores: “El Rol del Preceptor en Tiempos de Demanda”***

Acción 2: Dispositivo grupal: primer encuentro con preceptores

Nombre: “El rol del preceptor en tiempos de demanda”

Objetivo: abrir el espacio reconociendo el rol del preceptor mediante el conocimiento del marco legal/jurídico y repensando el significado de ser preceptor hoy dentro de la institución, identificando tareas, funciones, límites, demandas y experiencias del trabajo cotidiano a fin de visibilizar su lugar dentro del colegio.

Consigna: Actividad rompe hielo: el rincón del sí y el no

1. ¿Alguna vez te tocó hacer cosas que no estaban dentro de tu rol?
2. ¿Alguna vez te emocionaste con algún estudiante?
3. ¿Alguna vez pensaste en renunciar?
4. ¿Alguna vez tuviste que ser mediador en una situación conflictiva?
5. ¿Alguna vez sentiste orgullo de tu rol?
6. ¿Alguna vez te sentiste desbordado dentro de tu rol?
7. ¿Alguna vez sentiste qué hiciste la diferencia en la vida de un estudiante?

Actividad disparadora: define qué es ser preceptor, en una palabra

Actividad central: Se entregó un cuadro dividido en dos (Apendice B), donde debían escribir por un lado lo que se espera de mí (en cuanto al rol) vs lo que hago. Se habló sobre el marco legal, lo que dice la ley de educación nacional y provincial sobre su rol y deberes dentro de la institución.

Para finalizar con esta actividad se les preguntó:

- ¿Qué tareas no están estipuladas en la norma, pero forman parte de tu día a día.?
- ¿Qué sienten cuando hay desajuste entre lo que se espera que hagan y lo que en realidad pueden hacer?

¿Qué es lo que creen que no se ve de su rol?

Cierre: Ronda de reconocimiento:

- Me siento orgulloso/a cuando.....
- Luego se les solicitó que cerraran los ojos, técnica de respiración, visualización de un momento feliz con algún alumno, docente o personal de la institución.
- Se les entregó un cuadro de registro emocional individual que deberían completar durante las jornadas escolares.

Tiempo: 60min

Materiales:

- Papeles
- Fibras, lapiceras
- Sillas
- mesa

***Acción 3: Segundo Encuentro con Preceptores: “El Impacto Emocional de Sostener Desde el Rol del Preceptor”***

Acción 3: Dispositivo grupal: segundo encuentro con preceptores

Nombre: “El Impacto emocional de sostener desde el rol del preceptor”

Objetivo: Identificar y explorar el impacto emocional que implica la tarea del rol frente a las demandas cotidianas, reconociendo emociones, promoviendo conocimientos sobre el estrés, burnout y herramientas de bienestar personal.

consignas: dinámica rompe hielo: dado de preguntas

1. ¿qué emoción fue la más repetida en tu registro, por qué crees que aparece con más frecuencia.?
2. ¿qué hiciste con las emociones que surgieron, supiste reconocerlas.?
3. ¿puedes identificar en qué momento de la jornada sentís mayor tensión emocional.?
4. ¿qué emoción te gustaría sentir más a menudo en el trabajo.?
5. compartí algún momento en el que te hayas sentido bien y reconocido durante esta

semana

Pregunta disparadora: ¿qué es para ustedes la salud mental?

Contenido principal: se compartió con ellos un documento con la información que se trataría en este encuentro, en él se dio el concepto de salud mental, se habló del estrés, de lo que es el Burnout.

Se hablaron de las señales de alarma derivadas del desgaste del propio rol se les entregó un dibujo del cuerpo (Apéndice C) para que reconocieran y pintan la parte del cuerpo dónde sintieron la emoción que más recurrencia tuvo durante las últimas jornadas laborales en la escuela.

se les compartió el círculo de Plutchik (Apéndice C) cómo herramienta para mejorar el reconocimiento de las emociones durante la jornada, además se les entregó unos folletos con información de lectura rápida sobre la salud mental y lo que tienen que tener en cuenta para evitar llegar al desgaste emocional, psicológico y social durante la jornada.

Cierre con relajación progresiva de Jacobson abreviada. se les entrega una ficha para hacer un plan de autocuidado sencillo (Apéndice C): 1 acción diaria, 1 límite saludable, 1 recurso emocional propio

Tiempo: 70 min

Materiales:

- Hojas
- lápices, fibras
- colchonetas
- mantas
- lámpara

***Acción 4: Tercer Encuentro con Preceptores: “Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológicos, Acompañar sin Sobrecargarse”***

Acción 4: dispositivo grupal: Tercer encuentro con preceptores

Nombre: “autocuidado y primeros auxilios psicológicos, acompañar sin sobrecargarse”

Objetivo: Introducción, conocimiento, reflexión y fortalecimiento sobre prácticas de autocuidado como recurso básico e indispensable de primeros auxilios psicológicos (PAP) con el propósito de contribuir al bienestar integral del preceptor, logrando el fortalecimiento de mayor autonomía y estrategias de afrontamiento ante crisis dentro de la jornada laboral, delimitando que se recomienda y que no se recomienda hacer en estas situaciones

Consigna:

Actividad rompe hielo: ¿esto es autocuidado? tarjetas verdadero o falso

Frases a interrogar:

1. dormir también es una forma de autocuidado
2. pedir ayuda es una forma de autocuidado
3. poner límites me aleja de los demás, por eso no es autocuidado
4. el autocuidado es un lujo que se pueden permitir quienes no tienen tantas responsabilidades
5. auto cuidarse es permitirme descansar, aunque tena cosas pendientes
6. si expreso como me siento soy débil
7. el autocuidado es egoísmo
8. el autocuidado también se construye con otros
9. si no llego cumplir con todas las demandas, soy una persona poco profesional
10. puedo estar para otros sin estar disponibles las 24s

Pregunta disparadora; ¿qué entiendes por autocuidado?

Se les entrega un documento, hablamos de que es el autocuidado, que debemos tener en cuenta, además hablamos sobre qué son los primeros auxilios psicológicos (breve introducción), cuando se aplican, cuando no, que señales de alerta es importante tener en cuenta. pudimos diferenciar que es un ataque de pánico de una crisis de angustia mediante síntomas claves.

Semáforo del bienestar (Apéndice D): se les entrega una ficha con un semáforo, donde deben completarlo siguiendo tres preguntas:

1. VERDE: ¿qué es lo que me cuida?, ¿cómo me doy cuenta que estoy bien?
2. AMARILLO: ¿cómo me doy cuenta que me estoy agotando?
3. ROJO: ¿Qué es lo que me agota?, ¿Qué síntoma me indica que estoy llevando al límite?

Se les entregó un folleto de autocuidado (Apéndice D): “kit de autocuidado” el cual tiene técnicas y estrategias para la autorregulación emocional

Cierre: ¿qué compromiso puedo asumir conmigo mismo para cuidarme un poco más esta semana en la jornada laboral?

Tiempo: 50min

Materiales:

- tarjetas de v o f
- semáforo
- folleto
- Fibras
- mesa
- sillas

***Acción 5: Cuarto Encuentro con Preceptores: “Reconocer (se), Nombrar (se), Cuidar (se).***

Acción 5: dispositivo grupal: cuarto encuentro con preceptores

Nombre: “reconocer (se), nombra (se), cuidar (se).

Objetivo: Proporcionar un espacio de interacción de experiencias compartidas, que permitan reconocer aquellos recursos construidos, validando el rol del preceptor desde una mirada más consciente, ampliando y dando más lugar al compromiso diario del autocuidado

Consigna:

Actividad rompe hielo: dado de preguntas:

1. ¿Qué aprendizaje te llevas de este espacio para tu práctica diaria?
2. ¿Qué cambió en vos o en tu forma de ver el rol desde estos encuentros?
3. ¿Qué momento del ciclo te gustó más o te hizo reflexionar?
4. ¿Qué emoción estuvo más presente en este proceso?
5. ¿Qué te gustaría decirle a tu “yo preceptor” de cuando empezamos?
6. ¿Qué habilidad o fortaleza descubriste o potenciaste en vos?

En una palabra, define que te llevas de estos encuentros, ¿qué significó este espacio para vos?

¿cuáles son mis fortalezas?

¿cuáles son las fortalezas de mis compañeros?

Se les entregó un cuadro con las siguientes preguntas (Apéndice E):

¿Qué aprendí de mis compañeros en este espacio?

¿Qué desafío me animaría a tomar ahora?

¿cómo quiero seguir fortaleciendo mi rol?

Cierre: se les entregó un papel, la consigna fue; escribí un mensaje que te gustaría que tus compañeros leyeran a diario...

Técnica de visualización: imagina que tu rol de preceptor es como un puente entre los estudiantes y el mundo ¿qué quieres seguir construyendo en este puente con ellos

Tiempo:60 min

Materiales:

- Plancha telgopor, cartel
- Sillas
- Mesa
- Lápices, fibras
- Hojas

***Acción 6: Post- Intervención: Etapa de Evaluación: “Escucharnos Para Seguir Construyendo”***

Acción 6: Post- intervención: Etapa de evaluación

Nombre: “escucharnos para seguir construyendo”

Objetivo: aplicación de encuestas para evaluar el impacto de las intervenciones, dejando datos para la posibilidad de un seguimiento en las actividades.

Consigna; responde al siguiente cuestionario (Apéndice F)

Tiempo: 7 min

Materiales:

- Teléfono
- Formulario de google

## Resultados

### **Aplicación del Dispositivo Grupal: Primer Encuentro: “El Rol del Preceptor en Tiempos de Demanda”**

Este primer contacto dentro del dispositivo tuvo como objetivo principal, establecer un espacio orientado al intercambio que genere confianza, dándoles a conocer de qué se trataría esta serie de encuentros que tendríamos a lo largo de tres semanas. Por lo que se intentó ofrecer un lugar seguro, donde se explicó que la finalidad era poder abrirse a compartir experiencias, emociones y también sugerencias. En paralelo se pretendía revisar de qué se trataba el rol del receptor, cuáles son sus demandas entre lo que se espera y lo que realmente hacer y/o pueden hacer dentro de la jornada escolar.

Participaron los cinco preceptores del turno mañana y el apoyo de la tutora de campo que facilitó la logística institucional para la implementación de este dispositivo.

El encuentro se llevó a cabo dentro de la jornada escolar, en el último módulo, este tuvo una duración de 60 minutos

El encuentro se desarrolló a partir de tres momentos principales, los cuales tenían un objetivo claro, poder generar un espacio de confianza con los preceptores.

A medida que fueron llegando al lugar de encuentro, se reflejaba en su fisiología cierta ansiedad con manos sudorosas e inquietud, abrieron el espacio preguntando; “el equipo de directivos está de acuerdo con estos encuentros”, “estas actividades quienes las ven”, esto, acompañado del movimiento de sus pies y piernas, al mismo tiempo que compartían miradas entre ellos, expresaron sus dudas respecto a que se haría, cómo se desarrollarían los temas y también la ansiedad frente a las actividades que se fueran a proponer. En el primero momento donde se desarrolló la

presentación, se pudo dar encuadre a lo que sería el desarrollo de estos encuentros, ellos despejaron algunas dudas como “cuantos encuentros tendremos” “Cuánto tiempo durará cada encuentro”, “la directora aprobó este espacio para nosotros”, les interesaba mucho saber que tan de acuerdo había estado el equipo directivo. Algunos pudieron desprenderse de la responsabilidad de estar atentos a la hora por los timbres, sin embargo, otros estuvieron atentos la mayor parte del período, revisando los relojes, expresando “no nos han llamado” otros miraban todo el tiempo el celular, uno de ellos acotó “ya es tarde, no tocaron el timbre para cambio de módulo”, se notaba una fuerte tensión con la propuesta de soltar el “control” unos minutos y dejar la conducción en manos del equipo de gestión.

Se dio paso a la primera actividad rompe hielo, donde consistió en un par de preguntas que se armaron en base a la información que se obtuvo en las entrevistas iniciales, para que pudieran sentirse identificados. Esta actividad consistía, en desplazarse de una esquina a la otra de la sala donde se encontraban en las polaridades los carteles del sí y del no, esta actividad inicial ayudó a que la mayor parte de las ansiedades fueran bajando sus niveles visto en sus rostros más relajados y movimientos más fluidos, naturales. A partir de esta secuencia se los invitó a tomar asiento y a pensar en una palabra que pensaban ellos que era el rol del preceptor, esto generó al principio un silencio y comenzaron a compartir palabras como: “acompañar”, “cuidar”, “sostener”, “escuchar”, “monitorear”; abriendo un debate que condujo a la actividad central, expresaban “que difícil, muchas veces no está el límite claro”, otros “no conozco el rol por lo que dice la normativa, lo conozco por la práctica que va surgiendo en el cotidiano” se replantearon que de lo que hacían estaba avalado por la ley, que cosa los excedían por completo, que les producía desgaste dentro de la jornada, por lo que se les entregó un cuadro (ver anexo 1) donde al

entregarlo se genero nuevamente un silencio acompañado de rostros serios y miradas rígidas, expresando “este cuadro quien más lo ve a parte de vos” acompañado de voz seria y dura. Finalmente, pudieron escribir que creían ellos que se espera de su rol vs lo que verdaderamente hacen. Este debate arrojó ideas y sensaciones interesantes acerca de las mismas, pero al mismo tiempo diferentes percepciones que cada uno tiene respecto a su labor diario dentro de la institución, que les produce ser el referente y nexos la mayor parte del tiempo con estudiantes, docentes, equipo de gestión y familias. A través de algunas preguntas que se fueron generando con la intención de irle dando un cierre a esta actividad, dieron el lugar para poder comentar aquellas situaciones que los desbordaba y/o angustiaban dentro de la jornada laboral como;” hay veces que la comunicación se torna difícil, pocas veces es asertiva” “se generan situaciones donde nos hacen sentir como máquinas, dejamos de ser humanos para ser y cumplir con lo que nos piden”.

El cierre se llevó a cabo de la mano de una visualización con alguna vivencia feliz dentro de la institución educativa con algún docente, alumno o personal de la institución, esta actividad genero bastantes emociones, algunos presentaron una reacción emotiva más intensa que otros, corrieron algunas lágrimas y también sonrisas cálidas, dicho por ellos “no son lágrimas de angustia, sino de una añoranza de recuerdos que nos pone realmente feliz”, otros optaron por cerrar los ojos y sonreír. A través de esta actividad se pretendía una reestructuración emocional y psíquica de la actividad central que había despertado emociones de tensión y enojo.

El encuentro finalmente da su cierre con la entrega de tarea, donde esta consistía en un cuadro (ver anexo) donde se pretendía que ellos realizaran un registro emocional, el cual utilizamos en el próximo encuentro.

Al terminar el primer encuentro, pusieron en palabras “me voy más aliviado” “fue gratificante saber que estamos haciendo bien nuestro trabajo a pesar de que queda mucho por aprender” “gracias por generar este espacio”, contaron que se habían sentido cómodos, también verbalizan tener expectativas sobre los demás encuentros. Entre risas expresaron; “gracias por brindarnos este espacio, me sentí cómodo” “nos podes adelantar de que se trataran los demás encuentros”.

### **Aplicación del Dispositivo Grupal: Segundo Encuentro con Preceptores: “El Impacto emocional de sostener desde el rol del preceptor”**

Este segundo encuentro tuvo como objetivo explorar e identificar las emociones y su impacto que surge en el desarrollo del ejercicio de su rol frente a las demandas cotidianas dentro de la institución y comunidad educativa. En este encuentro se intentó reconocer y darle lugar a esas emociones que están presentes en el cotidiano dentro de la jornada laboral, facilitando información sobre lo que es el estrés, fatiga y burnout y brindando herramientas sencillas para el autocuidado y prevención.

De este encuentro participaron los cinco preceptores del turno mañana. La intervención duró 70 minutos

Este se desarrolló en la sala de gabinete, donde se intentó organizar el espacio de manera tal, que cada preceptor se encontrara cómodo y también relajado, al mismo tiempo la idea era poder romper con la organización establecida cotidianamente de mesa y silla, para generar una sensación desestructurada y cálida es así que se optó por trabajar en colchonetas y mantas, en el piso, con luz tenue.

El encuentro, como el resto, tenía una planificación, que se vio atravesada por una demanda de los preceptores. Ellos sin saber con exactitud de qué se trataba el encuentro, venían emocionalmente cargados, podían verse en sus rostros agotamiento

y también tristeza, expresado por ellos “estoy cansado” “pasaron varias cosas en estos días”, referente a una situación vivida con el equipo de gestión que los había dejado inestables, con emociones que rondaban el enojo, pero también angustia. Sus movimientos mostraban lentitud, miradas hacia abajo, muchos suspiros y respiraciones agitadas. Las palabras surgieron en cadena, en tono firme, pero con pausas prolongadas; “me molesta que nos haan responsable de todo” “es una pena que no escuchen”, esto estuvo acompañado de hombros caídos y manos entrelazadas con fuerza. Expresaron “qué bueno que hoy teníamos un encuentro, pasaron muchas cosas estos días”, “no podemos hacernos cargo de absolutamente todo”. Luego de un breve silencio inicial, se fue dando lugar y espacio al relato de cada uno, las sensaciones que tenían mientras podía observarse cierta rigidez en su cuerpo, voz entrecortada, mientras otros asienten con la cabeza al escuchar los relatos de sus compañeros: “no nos pueden estar avisando a último minuto de detalles por mensaje”. Al ver que la carga emocional era florida, se decidió abordar este tema, dándoles un espacio de expresión y también de contención, cada uno tuvo la oportunidad de expresar verbalmente lo que sentía y lo que había generado la situación, a partir de esto intentado darle un cierre a esta demanda se les entregó un dibujo, de un cuerpo, se les solicitó que pintaran en este dibujo donde sentían esta emoción que predomina. Este ejercicio resultó clave, permitió que ellos reconozcan la emoción físicamente, que la trajeran y la hiciera consciente, dándoles la oportunidad de buscar y generar soluciones para calmar con este malestar. Se observan trazos en la zona del pecho y garganta “donde se siente la presión”, otro expreso “lo siento en la espalda, es como si sintiera peso constante”, otro marco la zona de la cara “cada vez que pasan estas cosas me empieza a arder la cara”.

Una vez restablecidos, se decidió continuar con el encuentro planificado, se les entregó un dado, cada una de sus caras tenía una pregunta diferente, pero enfocadas a las emociones y al registro emocional que debían completar durante los días que tuvieron luego del último encuentro, esta actividad permitió descomprimir y redirigir la atención a lo que sería el encuentro en sí, un espacio de bienestar.

A partir de esto se les preguntó qué era para ellos la salud mental, lo que generó un entrecruzamiento de ideas muy interesantes, ya que todos, desde su perspectiva, brindaron información que sería clave para abordar lo que significa y la importancia que tiene la salud mental en el ámbito escolar, más aún cuando se tratan de referentes socioemocionales como ellos. Se les dio un contexto teórico sobre lo que es la salud mental desde la organización mundial de la salud, se habló sobre el estrés, la fatiga laboral, sus manifestaciones, conocieron de qué se trataba el síndrome del quemado (burnout) y las señales de alarma para cada caso, se le dio una perspectiva preventiva donde ellos comenzaron a debatir y a traer a colación diferentes situaciones por las que pasan en el cotidiano, con los alumnos, docentes, familias y directivos, la falta de límites que a veces son necesarias para no llegar a desencadenar un desgaste más profundo. En sus relatos compartieron situaciones como lo son; La comunicación poco asertiva con directivos “nos suelen comunicar todo por mensaje y no personalmente”, el uso desmedido de los grupos de WhatsApp con las familias” no importa la ora ni el día, los padres te mandan mensajes en cualquier momento”, la recarga laboral que representa cubrir horas de ausencia de docentes “cuando falta un profe nosotros nos ponemos frente al alumnado a dar alguna tarea que dejó el profesor o tenemos que tener alternativas para darles a los chicos en esas horas”, tener que tener plan a, b, c y muchas veces hasta d, la

sobrecarga de actividades y la falta de reconocimiento que suelen tener “es lindo que vengan y te digan que vas bien”, entre otras.

Se compartió para fomentar el reconocimiento y como herramienta de autocuidado, el círculo de Plutchik, este recurso no solo los ayudaría a poder calmar la ansiedad de las emociones, sino que también, de manera lúdica poder poner en palabras lo que están sintiendo, facilitando la conciencia y registro emocional. La observación directa mostró interés, hubo expresiones que denotaban alegría, uno de ellos expresó “esto me va a servir para mis hijos también” y “que buena herramienta, cuán importante es aprender a identificar lo que vamos sintiendo”.

Este encuentro se cerró con la dinámica abreviada de relajación posesiva de Jacobson, que ayudó a darle cierre a esta montaña rusa de emociones que se vivieron en este encuentro, ya que, de venir con caras de enojo y angustia, se pasó a un momento donde pudieron expresar entre lágrimas y risas lo que vivieron esos días y finalmente terminar con cara de alivio y cuerpos más relajados, sonrisas suaves, posturas abiertas. Además, se les entregó un folleto con información sobre lo charlado durante la jornada.

Antes de finalizar se les entregó una ficha para que realizaron en los días restantes para el próximo encuentro, la cual consistía en la elaboración de un plan de autocuidado, deberían pensar en; una acción diaria que les de bienestar dentro de la jornada escolar, pensar en un límite saludable que pueden y necesitan establecer y reconocer un recurso emocional propio.

Este encuentro fue verdaderamente enriquecedor, brindaron su total confianza y predisposición, expresaron sentirse cómodos, aliviados y colmados de nuevas herramientas de afrontamiento “gracias por darnos este espacio de escucha, lo necesitábamos mucho”. También ayudó a que ellos se consoliden aún más como

equipo ya que este espacio genera tiempo de calidad y entrecruzamiento de las diferentes ideas que se van complementando. Uno de ellos expresó “siento que estoy conociendo cosas de mis compañeros que jamás me hubiera imaginado”.

### **Aplicación del Dispositivo Grupal: Tercer Encuentro con Preceptores: “Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológicos, Acompañar sin Sobrecargarse”**

El tercer encuentro tuvo como propósito introducir, dar conocimiento, reflexión y fortalecimiento sobre prácticas de autocuidado como recurso básico e indispensable de primeros auxilios psicológicos (PAP) con el propósito de contribuir al bienestar integral del preceptor, logrando el fortalecimiento de mayor autonomía y estrategias de afrontamiento ante crisis dentro de la jornada laboral, delimitando que se recomienda y que no se recomienda hacer en estas situaciones.

Participaron los cinco preceptores del turno mañana. El encuentro duró 50 minutos y se desarrolló en la sala de gabinete, donde se organizaron las sillas en círculo para favorecer el intercambio visual y el clima de confianza que ya se venía consolidando desde los encuentros anteriores.

Desde el principio se sentía un ambiente distendido, los preceptores ingresaron entre risas contando anécdotas de la mañana, se sentaron con posturas corporales abiertas, hombros relajados, algunos traían el mate bajo el brazo, aun así, expresaron “ya quiero que termine la semana”. En esta oportunidad para comenzar, el encuentro giró en torno a lo que sería concretamente el autocuidado, para ello se implementó una actividad rompe hielo que consistía en dar por verdaderas o falsas algunas afirmaciones, se les repartieron tarjetas verdes y rojas que deberían levantar dependiendo a como ellos creían que eran verdaderas o no estas oraciones. A medida que se leían las frases se generaron risas, expresiones de sorpresa y comentarios espontáneos como “a eso lo hago siempre”, “ahí yo fallo bastante” “mmm eso está

dudoso”. Esta dinámica permitió abrir el debate a qué creían ellos que es el autocuidado, a reflexionar sobre creencias y mitos que este tema genera, no faltaron las risas, tampoco el relato de vivencias cotidianas que rondaron el poco cuidado que cada uno tiene consigo mismo y también a veces con los compañeros de equipo. uno de ellos expresó “es impresionante lo distorsionado que a veces tenemos el concepto de autocuidado”. Esta meditación llevó a visualizar tensiones, sobrecargas y agotamiento que, expresado por ellos “se pasan por alto” o “normalizan”, dejando de lado completamente su bienestar socioemocional dentro de la jornada escolar. “Hay cosas que uno piensa que tiene que hacer porque es su deber adquirido, pero a qué costo”. El intercambio estuvo acompañado por gestos de asentimiento, miradas cómplices y un tono de voz más pausado y profundo. Se habló de que es el autocuidado, que hay que tener en cuenta y se dio luz a algunas técnicas de autorregulación rápida que sirven para el cotidiano.

A continuación, nos introdujimos en una temática muy esperada por ellos, primeros auxilios psicológicos (PAP), expresada en las primeras entrevistas como “no sabíamos que existían los primeros auxilios psicológicos, esperamos podamos trabajar con ellos en los encuentros”, ¡en sus caras detonó alegría al saber que trabajamos esta temática, uno de ellos expresó “qué bueno! teníamos muchas ganas de hablar de esto”. se explicó que son, cuando es recomendable aplicarlos y cuáles son los límites éticos y emocionales que deben respetarse, se dieron las pautas y conocimientos básicos de los mismos. De la mano de esto se presentó un cuadro (ver anexo) con características generales (síntomas) de lo que serían situaciones de emergencia como lo es un ataque de pánico, crisis de angustia y malestar emocional. Los preceptores se tomaron un momento para leer en silencio el material, algunos sentían con la cabeza, otros señalaban experiencias vividas. Se generó un espacio de dudas y debate de

situaciones vividas por los preceptores en las cuales pudimos expandir juntos con la nueva información y herramientas brindadas en el encuentro anterior y este. “en la escuela ha habido muchas situaciones donde realmente no sabíamos qué hacer, nos desbordan completamente no solo con los alumnos, sino también con profesores, familias justamente por no conocer estas herramientas”

Luego de esto se les entregó una ficha con un “semáforo del bienestar” el cual consistía en responder preguntas que se encontraban dentro de cada color, por ejemplo: en el color verde replantearse qué es lo que los cuida, como se dan cuenta de que están bien. En el color amarillo: como ellos se dan cuenta de que se están agotando. Y en el rojo que es aquello que los aporta, que síntomas van indicando que están llegando al límite. Esta herramienta ayudó a reflexionar de manera grupal sobre estrategias de autocuidado que también genere un impacto positivo en el entorno. expresaron “qué difícil es contestar estas preguntas cuando no estás acostumbrado a detenerte y pensar en vos”, se tornó un silencio compartido, donde las posturas se inclinaban hacia delante y hacia atrás apoyándose en el respaldar de las sillas.

Para finalizar se les entregó un kit de autocuidado en versión de folleto (ver anexo) como herramientas y estrategias prácticas y dinámicas para el desarrollo de la regulación emocional, las mismas consistían en recursos de pausas activas, recursos de autoconciencia y técnicas de respiración. Al recibirlo los preceptores mostraron sorpresa y agradecimiento, uno expresó entre risas “nos llevamos tarea, pero de la buena”

El encuentro terminó con una pregunta que llamó a la reflexión, se les planteó pensar en qué compromiso pueden asumir con ellos mismos para cuidarse dentro de la jornada escolar, cada uno escribió un compromiso personal con ellos mismos para realizar durante los próximos días. Los preceptores con la mirada enfocada en el

papel, pero al mismo tiempo con los cuerpos relajados escribieron su compromiso, al terminar compartieron “voy a intentar no casarme con lo que no me corresponde”

Esto dio lugar a reafirmar que el autocuidado, como figura central, es una responsabilidad personal pero también colectiva y compartida que favorece el clima institucional.

### **Aplicación del Dispositivo Grupal: Cuarto Encuentro con Preceptores: “Reconocer (se), Nombra (se), Cuidar (se).**

El cuarto y último encuentro del dispositivo tuvo como finalidad proporcionar un espacio de interacción de experiencias compartidas, que permitan reconocer aquellos recursos construidos, validando el rol del preceptor desde una mirada más consciente, ampliando y dando más lugar al compromiso diario del autocuidado.

Participaron los cinco preceptores del turno mañana, quienes fueron los protagonistas durante todos estos encuentros. Este encuentro se llevó a cabo dentro del último módulo escolar, duró 60 minutos. Desde el comienzo del encuentro se pudo observar un clima emocional diferente, había miradas cómplices entre compañeros, charlas amenas mientras se esperaba para comenzar, uno de los preceptores llegó tarde, lo que provocó una breve expresión de molestia en otro que, en tono bromista dijo: “siempre pasa lo mismo, le encanta llegar tarde, empecemos”. Antes de comenzar uno de ellos expresó “este espacio me hizo valorar y conocer más a mis compañeros, su forma de pensar y también valorar las fortalezas de cada uno así que esperemos, seguro está por llegar “.

Este encuentro se planificó pensando en que fuera un espacio para sintetizar, hacer un breve repaso sobre lo que fuimos trabajando y conociendo, brindando un cierre a dudas, pero dejando abierta la posibilidad de continuar este tipo de espacios con el equipo de orientación institucional.

Para iniciar, se propuso una técnica rompe hielo, utilizando el dado de preguntas como recurso técnico-lúdico, que tenía en esta oportunidad preguntas que rondaban a poder visualizar la experiencia dentro del dispositivo, las preguntas eran, por ejemplo; qué aprendizaje te llevas de este espacio para tu práctica diaria, que emoción se presenta más durante este proceso, etc. Mientras el dado pasaba de mano en mano, podían verse risas y escucharse comentarios entre compañeros cargados de afecto. Uno de ellos expresó con voz entrecortada “ya no vamos a encontrarnos más” a lo que otro añadió “no queremos dejar este espacio”. las posturas eran abiertas y miradas atentas a que continuaba. Cada uno se tomaba el tiempo necesario para responder cada pregunta que estaba en el dado, uno de ellos expresó “pude empezar a dividir lo personal de lo laboral”, cada uno de ellos contó a partir de esto como había comenzado a tomar más conciencia en su cotidiano cuando se trata de emociones, de momentos de tensión. “me sirvió mucho la técnica de poder dejar la mochila imaginaria de la escuela, acá en la escuela, para poder llegar a casa liviano”. Las palabras estaban acompañadas por hombros relajados, voz suave y mirada relajada, al mismo tiempo que su respiración era lenta.

A continuación, se realizó una ronda de reconocimiento, solicitando que cada uno fuera diciendo aspectos positivos de cada compañero. Esta ronda de reconocimiento tuvo un impacto trascendental en la conexión del equipo, se sintieron valorados y visualizados por sus compañeros, resaltando aquellas habilidades y capacidades que cada uno posee, pudieron observar cómo cada uno tiene un rol primordial en el equipo, hubo emociones fuertes ya que cada uno pudo decirle a su compañero aquellas fortalezas que veía en él, aquí se visualiza en sus rostros como se iban cayendo algunos preconceptos que tenían entre ellos, eso se acompañó de lágrimas, agradecimientos y muchas risas, estaban todos con sus cuerpos relajados en

las sillas, se compartió mate y también pañuelitos. expresaban cosas como; “todos tenemos diferentes talentos que hacen a que el equipo funcione como tal”

Luego se les entregó a cada uno un cuadro con tres preguntas, que seguían en la línea de la reflexión, donde se pudo observar que indudablemente este espacio de aprendizaje colectivo, ayudo y favoreció a valorar las fortalezas del equipo, ya que se acompañaron de comentarios como “en este espacio pude darme cuenta de que todos tenemos diferentes talentos” también nos mostró que se sembraron semillas en estos encuentros de autocuidado, de calma, de contención que ahora servían de promotor para pensar en líneas de acción próximas en el ejercicio del rol. “me siento tranquilo, motivado y ahora con muchos más conocimientos para poder enfrentar demandas que quizás antes no hubiese podido”.

Para continuar con este encuentro, se le entregó a cada preceptor un papel donde la consigna consistía en colocar un mensaje para sus compañeros, algo que les gustaría que leyeran a diario. Cuando comenzaron a leerlos la sala se llenó de emociones compartidas, todos los mensajes se leyeron en voz alta.

Finalmente se realizó una técnica de visualización, donde se los invitó a imaginar el rol y su labor como preceptor como un puente entre el mundo y los estudiantes. con los ojos cerrados, se los veía respirar de manera pausada, cuerpos relajados y rostros tranquilos. Al finalizar cada integrante expresó que aspectos visualizo que debía seguir trabajando, aprendiendo para seguir construyendo puentes que unan. “sentí que quiero seguir aprendiendo para sostener ese puente”.

Esta dinámica dio un cierre pero también reafirmó su compromiso con el rol, esta vez desde un lugar con más herramientas, más seguridad en sí mismos y con el compromiso de sostener y mantener su cuidado personal. Se generó un clima generoso de valoración, gratitud y cierre colectivo, donde los preceptores pudieron

reconocer en sus compañeros y en ellos mismos todo lo adquirido durante este proceso, donde también expresaron la importancia y necesidad de seguir teniendo estos espacios de reflexión y cuidado emocional en la institución. “Esperamos que este espacio no se pierda, que pueda seguir, para siempre poder dar nuestra mejor versión en el rol”.

### **Encuesta de Cierre: “Escucharnos Para Seguir Construyendo”**

El objetivo de esta instancia fue evaluar el impacto de las intervenciones desarrolladas durante el periodo de prácticas, a través de la aplicación de encuestas anónimas enviadas mediante un formulario de google. El propósito principal consistió en relevar los aprendizajes adquiridos, la utilidad percibida de los encuentros y las apreciaciones de los participantes respecto a la posibilidad de dar continuidad a este tipo de espacios en el futuro.

Participaron los cinco preceptores pertenecientes al turno mañana, quienes asistieron al ciclo completo de encuentros. La elaboración del instrumento fue supervisada por la tutora de campo, integrante del equipo de orientación institucional, y su aplicación tuvo una duración aproximada de seis minutos.

El formulario diseñado para facilitar el acceso y la participación de los preceptores, incluyó preguntas de opción múltiple, abiertas y cerradas. Estas indagaban acerca de la utilidad de las herramientas abordadas, tales como las técnicas de autorregulación emocional, estrategias de autocuidado y nociones de primeros auxilios psicológicos (PAP), así como también sobre las sensaciones experimentadas durante los encuentros, tanto a nivel individual como grupal. Además, se exploró si la propuesta había resultado significativa para la práctica profesional cotidiana y si los participantes manifestaban interés en continuar con futuras instancias de trabajo junto al equipo de orientación educativa.

La información obtenida permitió construir una mirada colectiva y reflexiva en torno a la experiencia vivida. Los resultados sirvieron como punto de análisis para comprender las percepciones de los preceptores respecto a los logros alcanzados, las necesidades persistentes y las oportunidades de mejora. En este sentido, la evaluación permitió identificar aquellos aspectos valiosos que sería oportuno sostener y reforzar, así como también aquellos que podrían optimizarse en futuros dispositivos.

De esta manera, la encuesta final representó un cierre integrador del proceso, reafirmando la importancia de mantener espacios institucionales de cuidado, escucha y contención destinados a las figuras de los preceptores, quienes constituyen un pilar fundamental dentro de la comunidad educativa.

## Discusión

### Conclusiones Generales de la Práctica Profesional

En el último tiempo, la salud mental en ámbitos educativos, pasó a tener un protagonismo que conlleva a que se reconozca dentro de las instituciones la importancia del bienestar psicosocial, psicológico y emocional de cada agente, garantizando, no solo colaborar exitosamente con los procesos necesarios como lo educativo y administrativo, sino también, el cuidado como generador de un clima favorable y saludable para los miembros, permitiendo el pleno desarrollo de cada agente institucional. Cuidar la salud mental implica reconocer que el sujeto no se constituye de manera aislada, sino en relación con los otros y con el entorno que habita

Particularmente, se centró en lo trascendental que esto resulta en el rol del preceptor dentro de los colegios secundarios. Este, como agente y promotor clave dentro de la institución, se enfrenta cotidianamente a diferentes variables como lo son; funciones administrativas, acompaña trayectorias educativas, muchas veces es referente socioemocional con los estudiantes y es el nexo entre familias e institución, entre otras tantas tareas que realiza en su cotidianeidad, por lo que la realidad actual presenta múltiples desafíos en este rol. Todo esto, nos hace reflexionar sobre lo importante que es el autocuidado y la implementación de estrategias para autorregularse ante la exposición de diversas demandas en la jornada laboral, permitiendo el desarrollo de climas institucionales, que favorezcan y generen un pleno y saludable desarrollo de sus miembros.

El recorrido desarrollado permitió acceder a una comprensión integral de las dinámicas psicoemocionales que atraviesan al equipo de preceptores dentro del entramado institucional. En lo observado en los encuentros, se observó una compleja

red de significaciones inconscientes que sostienen el modo en que los sujetos habitan su rol y enfrentan las exigencias del contexto escolar contemporáneo. Desde esta perspectiva, la escuela se configuró, tomando a Bronfenbrenner (1987) como un sistema vivo, en permanente tensión entre la contención y el desborde, entre el sostén y el agotamiento, donde el bienestar de cada integrante repercute directamente sobre la homeostasis del conjunto. Esta perspectiva, permitió observar, que cada parte de la institución, se vincula e impacta en las demás; cuando una de las partes se ve favorecida, el bienestar colectivo se multiplica, pero cuando una de las partes se ve desmotivada, desbordado o sobrecargado, ese malestar trasciende inevitablemente en todo el organismo institucional.

A nivel psíquico, se identificaron múltiples manifestaciones de ansiedad, tanto de tipo anticipatoria, ante la imposibilidad de responder a todas las demandas del entorno, no saber si este espacio estaba habilitado por los directivos, no saber qué temáticas iban a tratarse, como también, ansiedades de separación, producto del desdibujamiento de los límites entre la función laboral y la implicación afectiva, no querer que el espacio deje de desarrollarse. Dichas ansiedades, fueron acompañadas por mecanismos defensivos adaptativos que permitieron sostener el equilibrio interno frente a la sobre exigencia. Se observaron mecanismos de intelectualización y racionalización ante la imposibilidad de simbolizar, en primera instancia el cansancio emocional tomando los síntomas como parte del día a día; negación, al minimizar el malestar o naturalizar la sobrecarga “esto es así en todas las escuelas” y formaciones reactivas, donde la excesiva disposición al servicio del otro encubría sentimientos de frustración y enojo no elaborados. Estos procesos, aunque defensivos, reflejan el esfuerzo del yo por preservar la cohesión ante una estructura institucional que muchas veces operan bajo lógicas desubjetivantes.

En el plano emocional, emergieron sentimientos de soledad, invisibilidad y desamparo institucional, que pueden leerse como expresiones de una transferencia institucional negativa; el preceptor siente que debe sostener al estudiante sin ser a su vez sostenido por la organización o sentirse como “máquinas”. En situaciones de alta intensidad emocional, experimentan cierto “desgaste interno” reflejado en conductas como apatía, poco control de emociones, desregulación del sueño y apetito, conductas desorganizadas, ansiedad, frustración, desmotivación, etc. En este sentido, se reconoció que el desafío no reside únicamente en sostener a los otros, sino también en aprender a sostenerse a sí mismo dentro de un marco de contención institucional. Este fenómeno Bleger (1966) conceptualiza como “la institución depositaria de ansiedades básicas”, evidenció cómo la escuela puede convertirse simultáneamente en fuente de seguridad y de amenaza. El cuerpo apareció como vía privilegiada de expresión de malestar, fatiga, contracturas, insomnio, cefaleas, revelando la dimensión somática del desgaste emocional. Se infiere, por lo tanto, que el malestar institucional no es solo un problema de gestión, sino un síntoma de un sistema que demanda más de lo que emocionalmente puede contener.

El análisis permitió advertir movimientos de identificación proyectiva entre los preceptores y estudiantes: los adultos asumen inconscientemente el rol de “sostén emocional total”, repitiendo, en la trama institucional, escenas de cuidado. Este afecto tan cercano, que si bien, surge desde el deseo genuino de acompañar, genera un círculo de fusión emocional donde se diluyen los límites del rol. La función del acompañamiento se convierte, así, en una forma de reparación inconsciente, en la que los sujetos intentan restituir, a través del otro, aspectos de sí mismo no integrados, Rogers (1961) advierte que la ayuda genuina sólo puede emerger de la autenticidad y

la auto comprensión; sin ellas, el vínculo corre riesgo de transformarse en una prolongación de las propias carencias.

El proceso grupal, a lo largo del dispositivo permitió la transformación de la ansiedad en pensamiento, desplazando las reacciones automáticas hacia una posición reflexiva. Se transitó de un nivel de dependencia institucional a un nivel de autonomía simbólica, donde los participantes pudieron reconocer que el cuidado no solo es una obligación moral, sino un ejercicio ético que implica límites, discernimiento y conciencia de sí, en este punto, la comprensión de que el malestar laboral y emocional no responde únicamente a factores externos, sino que se enraíza en la relación dialéctica entre estructura y subjetividad, entre la historia personal y mandato institucional.

Desde una mirada existencial, puede afirmarse que el trabajo permitió a los participantes reencontrarse con su propia intencionalidad en el rol: volver a preguntarse por qué y para qué sostienen. Este movimiento implicó resignificar la tarea no sólo como cumplimiento de funciones sino como espacio de encuentro humano. Tal como sostiene Víktor Frankl (1969), el sentido se configura en relación con los otros y en la responsabilidad de ser escuchados, esto habilitó la experiencia de reconocimiento, indispensable para la reparación simbólica del desgaste emocional.

En términos sistémicos, el proceso evidenció que cuando un agente institucional encuentra equilibrio emocional, este cambio repercute en toda la estructura. El grupo de preceptores, inicialmente fragmentado, fue reconfigurando su identidad a través del reconocimiento mutuo, operando un proceso que Maturana y Varela (1990) llaman organización autopoietica es decir, la capacidad de los sistemas vivos para regenerarse a partir de sus interacciones. La escuela, comenzó a recuperar su capacidad de autorregulación: al restaurar los lazos de confianza y pertenencia, se

restableció el flujo emocional saludable que posibilita la cooperación. Se consolidaron lazos grupales, se visibilizan fortalezas y se generaron estrategias conjuntas que reforzaron el sentido de unidad. La etapa post-intervención mostró un cambio significativo: se pasó de un equipo fragmentado y emocionalmente saturado, a un grupo más cohesionado, consciente de sus límites y recursos, capaz de cuidarse mutuamente, de reconocer sus habilidades y fortalezas, sosteniendo un clima más saludable, con el apoyo de recursos que facilitaron dicho proceso. Se confirmó, así, que el bienestar individual de los agentes educativos se traduce en bienestar colectivo, reafirmando la importancia de promover una cultura del cuidado dentro del ámbito escolar. Ésta experiencia confirmó que la salud mental en contextos educativos no puede reducirse a un atributo individual, sino que constituye un fenómeno racional y ecológico, donde cada vínculo actúa como un espejo y una fuente de resonancia emocional.

En este sentido, el dispositivo psicoeducativo funcionó como espacio intermedio entre lo instituido y lo posible, donde el grupo pudo jugar, crear y reconstruir significados. A través de la reflexión compartida, el malestar se transformó en conocimiento y la experiencia afectiva se volvió materia prima para el aprendizaje emocional. Lo que en un comienzo se presentaba como sufrimiento silencioso, terminó convirtiéndose en una consciencia colectiva del cuidado, donde cada integrante reconoció su corresponsabilidad en el bienestar común.

La importancia de reconocer (se), nombra (se), cuidar se) en este periodo, se convirtió en guía, presentándose como una oportunidad para seguir construyendo equipos e instituciones más saludables, comprometido con el bienestar general e integral de todos sus miembros.

Finalmente, la práctica demostró que cuando los preceptores cuentan con un espacio de reflexión y cuidado emocional, el impacto trasciende lo individual y se proyecta sobre el clima institucional. Cuidar a los preceptores es cuidar a la escuela y a todos los que habitan día a día ese espacio, su bienestar se convierte en la base que permite sostener prácticas educativas más sensibles, comprensivas y transformadoras.

La construcción de una cultura del autocuidado dentro de las instituciones no solo garantiza el desarrollo profesional, sino también promueve la salud mental, la cohesión y la posibilidad de una educación más humana, centrada en las personas y sus vínculos como motores de crecimiento y aprendizaje. De esta manera, la salud mental se revela no como un atributo privado, sino como un fenómeno relacional, comunitario y dinámico que requiere del compromiso activo de todos los integrantes del sistema educativo.

### **Conclusión Final**

El presente trabajo permitió comprender a la institución educativa como un entramado complejo, donde cada vínculo, rol y experiencia conforma un sistema dinámico que se retroalimenta constantemente. En ese entramado, el preceptor ocupa un lugar esencial, no solo como figura organizadora, sino como sostén emocional de estudiantes, docentes y familias. A partir del proceso de intervención se pudo evidenciar que el bienestar de esta figura impacta directamente en la calidad del clima institucional y en la salud mental colectiva, ya que su presencia opera como puente entre las distintas partes del sistema escolar. Cuidar a quienes cuidan se presentó, así, como una acción necesaria y profundamente transformadora.

La experiencia práctica, sustentada teóricamente en los principios del cuidado, la salud mental y la educación emocional evidencio que el agotamiento y la sobrecarga laboral no son sólo fenómenos individuales, sino manifestaciones de

desequilibrios institucionales más amplios. Las emociones, tensiones y malestares expresados por los preceptores dieron cuenta de la necesidad urgente de generar espacios de escucha, reflexión y acompañamiento dentro de la jornada laboral. El dispositivo implementado permitió habilitar ese espacio de encuentro y palabra, promoviendo la adquisición de herramientas concretas de autorregulación emocional, autocuidado y primeros auxilios psicológicos. Este proceso favoreció la reconstrucción del sentido del rol y fortaleció la percepción de pertenencia, transformando un grupo fragmentado en un equipo consciente, colaborativo y resiliente.

En síntesis, la experiencia refleja que una institución saludable es aquella que reconoce el valor humano de cada uno de sus miembros, comprendiendo que el bienestar de una parte del sistema repercute inevitablemente en la totalidad. La salud mental y el autocuidado deben ser considerados pilares fundamentales del quehacer educativo, no como un añadido, sino como una práctica sostenida que atraviesa toda la vida escolar. La intervención desarrollada con los preceptores dejó en evidencia que cuando se brindan espacios de contención y cuidado, se potencia el desarrollo integral de las personas y de la comunidad educativa en su conjunto. Cuidar al preceptor es cuidar la escuela, y cuidar la escuela es cuidar la vida que se teje y construye dentro de ella.. El proceso desarrollado deja una certeza; la transformación institucional comienza cuando los sujetos se reconocen como parte activa del sistema que desean cuidar.

### **Acerca de la Práctica Profesional Supervisada**

Las prácticas profesionales en el área educacional constituyeron una experiencia formativa que, permitió articular los contenidos teóricos abordados a lo largo y ancho de toda la carrera con la realidad institucional concreta. Desarrolladas

en el marco de las prácticas profesionales supervisadas de la licenciatura en psicología, estas se llevaron a cabo en una institución educativa de nivel secundario ubicado en zona rural, provincia de San Juan. El proceso se orientó al conocimiento profundo del funcionamiento institucional, la lectura del entramado vincular entre los diferentes actores y la construcción de intervenciones que aportaran al bienestar psicosocial de la comunidad educativa.

Durante las primeras semanas, la experiencia se centró en un proceso de observación participante que permitió reconocer la dinámica interna del establecimiento, sus valores, cultura institucional, formas de liderazgo y de organización. Se establecieron vínculos con los distintos equipos: directivos, docentes, preceptores, alumnos, personal de servicio y el equipo de orientación escolar. Este primer acercamiento posibilita comprender la cultura institucional y el papel que desempeña cada uno de los integrantes dentro del entramado escolar.

En esta etapa inicial se identificaron elementos centrales del contrato fundacional, donde en consonancia con esto se conoció el clima institucional, caracterizado por transmitir una sensación de contención, cercanía y preocupación genuina por los estudiantes. Sin embargo, se evidenció que también la institución se encontraba atravesada por un proceso de reconfiguración organizacional, adoptando un modelo más burocrático, con fuerte orientación a los procedimientos administrativos y jerárquicos.

A través de las entrevistas realizadas a los diferentes agentes institucionales, se observó que todos reconocían su rol dentro de la organización, aunque se identificó una trama institucional compleja, marcada por tensiones entre lo vincular y lo normativo. Estas tensiones, propias de los sistemas humanos, impacta en el clima escolar, evidenciándose en manifestaciones de desgaste emocional, sobrecarga laboral

y fatiga psíquica. Desde una perspectiva sistémica, se comprendió que cada componente de la institución forma parte de un entramado vivo, donde el bienestar o malestar de un sector repercuten directamente sobre el resto del sistema.

Así es que se decidió focalizar la intervención en el equipo de preceptores, grupo que desempeña un rol central dentro de la institución. Su función además de administrativa implica sostener, acompañar y garantizar una buena convivencia. Se diseñó un dispositivo psicoeducativo grupal destinado a este equipo, compuesto por cuatro encuentros semanales. Este dispositivo fue pensado como una herramienta flexible, situada y adaptada a las necesidades reales del grupo, promoviendo un espacio de intercambio y contención.

Cada encuentro permitió abordar distintos niveles de trabajo. En los primeros se buscó generar confianza y explorar la vivencia subjetiva del rol, emergiendo emociones asociadas al desastre, la frustración y la ambivalencia entre el compromiso afectivo y la exigencia constitucional. En los encuentros posteriores, se introdujeron conceptos teóricos-prácticos sobre la salud mental, estrés, burnout y autocuidado, favoreciendo la reflexión y la adquisición de herramientas concretas de autorregulación emocional. El espacio grupal se transformó progresivamente en un escenario de reconocimiento mutuo, donde los preceptores pudieron verse reflejados en sus pares, validar sus experiencias y fortalecer su identidad profesional.

En paralelo, se realizaron instancias de asesoramiento al equipo directivo, centradas en estrategias de liderazgo saludable, comunicación asertiva y fortalecimiento de vínculos dentro de la comunidad escolar. Este trabajo conjunto permitió que las acciones con los preceptores estuvieran en consonancia con los objetivos institucionales, asegurando coherencia y continuidad.

Además, se colaboró con el equipo de orientación escolar en el diseño de un taller preventivo sobre consumos problemáticos, enfocado en promover la reflexión sobre el uso de sustancias y pantallas, abordando su impacto sobre la salud mental y el aprendizaje. También participó activamente de reuniones del equipo de orientación, observando procesos de planificación, evaluación y activación de protocolos ante situaciones de riesgo. En una de estas instancias, se acompañó la intervención de una estudiante, lo cual permitió observar la articulación interdisciplinaria y el valor del acompañamiento empático ante crisis subjetivas.

Finalmente, se participó en una jornada de articulación entre los niveles primario y secundario, acompañando al equipo de orientación en la recepción de los futuros ingresantes. Esta experiencia permitió vivenciar la importancia de la prevención y el acompañamiento en los momentos de transición escolar reafirmando el papel del psicólogo educacional como mediador y facilitador de procesos adaptativos.

En síntesis, las prácticas profesionales en el área educacional posibilitaron una comprensión profunda del funcionamiento institucional y del entramado de relaciones que configuran la vida escolar en tiempo real. El proceso permitió integrar teoría y práctica, reconociendo la escuela como un sistema dinámico en el que cada agente cumple una función esencial. Se evidenció que cuando una parte del sistema, en este caso los preceptores, se ve fortalecida, todo el organismo institucional mejora su equilibrio y bienestar colectivo.

De este modo, la experiencia reafirmó la importancia de promover espacios de escucha, contención y autocuidado.

A modo de cierre se puede agregar que fue una gran experiencia, no solo desde la formación como futura profesional, sino también en lo que respecta la calidez

humana y sensibilidad con la que se aprendió de la tutora, a abordar las distintas demandas dentro de la institución. Se contó con la posibilidad de compartir espacios de escucha activa y observación en entrevistas con padres y alumnos de la institución, lo que permitió empaparse de las diferentes realidades que se viven dentro y fuera de la institución, tomando conciencia de cómo las diferentes condiciones extraescolares influyen en el rendimiento y convivencia colegial. Respecto al resto del personal institucional, solo hay palabras de agradecimiento, ya que permitieron ver de cerca su labor dentro de la institución, conocer y brindar su confianza para poder intervenir con las demandas que necesitaban resolver.

### **Propuestas**

A partir de la experiencia desarrollada durante las prácticas profesionales supervisadas en el área psicología educacional, se considera pertinente formular una serie de propuestas orientadas a fortalecer la formación, la prevención y promoción del bienestar emocional en los distintos niveles institucionales. Estas sugerencias emergen de los aprendizajes construidos, de las demandas observadas y de las reflexiones surgidas tanto en el trabajo con los entes educativos como en el propio proceso formativo del rol profesional.

A la Universidad, se le propone desarrollar espacios de formación personal y emocional destinados a personal administrativo, técnico y de servicios de la institución universitaria, reconociendo que el bienestar integral de quienes sostienen la vida cotidiana de la universidad repercute directamente en el clima organizacional y en la calidad de las prácticas educativas. La implementación de talleres o dispositivos de reflexión grupal permitirá trabajar sobre aspectos vinculados al autocuidado, la gestión emocional y la comunicación asertiva, favoreciendo el fortalecimiento del

sentido de pertenencia y el desarrollo de una cultura institucional más humana y saludable.

Al Área psicología educacional, se sugiere profundizar el estudio y abordaje de las temáticas vinculadas al bienestar docente y al desgaste profesional dentro de las cátedras teórico-prácticas. Resulta relevante que se pueda tener un espacio para reflexionar sobre los factores psicosociales que inciden en la salud mental de los trabajadores de la educación, tales como el estrés laboral, el burnout, la sobrecarga emocional y la importancia de la pedagogía del cuidado. Incorporar estas dimensiones dentro del marco académico promovería una comprensión más integral del campo educativo, visibilizando el papel del psicólogo como agente de prevención, acompañamiento y fortalecimiento institucional.

A los Futuros practicantes, se recomienda trabajar las variables asociadas al estrés, burnout y el desgaste emocional tanto al inicio como al cierre de las prácticas profesionales, con el fin de fomentar la autorreflexión, la regulación emocional y el desarrollo de recursos personales de afrontamiento. Este trabajo podría incluir la aplicación de instrumentos de evaluación pre y post práctica, así como la implementación de talleres de autocuidado profesional y supervisión grupal. De este modo, se busca garantizar que el proceso formativo no solo se centre en la adquisición de competencias técnicas, sino también en el fortalecimiento de la salud mental, la ética del cuidado y la capacidad de sostener el propio bienestar frente a la complejidad del campo educativo. Finalmente, se recomienda disfrutar del proceso.

### Referencias Bibliográficas

- Asociación Española de psicología clínica y psicología. (2024). *Promoción y prevención de la salud mental en los contextos educativos: Modelos, evidencias y recomendaciones*.
- Argentina. (2005). *Ley Nacional N°26.061 de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes*.
- Argentina. (2006). *Ley nacional N°.26. 206.Ministerio de educación*.
- Bisquerra, R (2015). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Desclée de Brouwer
- Bisquerra, R (2018). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Desclée de Brouwer
- Bleger, J (1966). *Psicoanálisis y dialéctica materialista*. Paidós
- Briniotti, M. (2010). *Clima institucional y vínculos en la escuela*. Paidós
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós
- Corell Cuenca, A. (2018). *Salud mental y bienestar emocional: Una mirada desde la psicología positiva*. Universidad de Valencia
- Falk, F.M. (2021). *Concepciones y prácticas de salud mental en profesionales de equipos de orientación escolar*.
- Federació Salut mental comunitat valenciana. (2023). *Salud mental en el entorno laboral*.
- Fernández, A.M (2005). *Las lógicas colectivas: imaginarios, cuerpos y multiplicidades*. Paidós.
- Frankl, V. E (1959). *El hombre en busca de sentido*. edersa
- Freire, P (1997). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*. Silo XXI Editores.
- Gil-Monte, P.R (2011). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Pirámide.

- Gil-Monte, P.R (2012). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de la educación*. Revista electrónica de investigación educativa, 14 (1), 67-83. Universidad de Guadalajara
- Gobierno de San Juan. (s.f).*Estatuto docente: Ley n° 6411.Boletín oficial de la provincia de San Juan*.
- Goleman, D.(1996). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairos
- Goleman, D. (2013). *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Editorial Kairos
- González, M (2019). *Primeros auxilios psicológicos: manual para profesionales y educadores*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Ley 26.657. (2010). *Derecho a la protección de la salud mental*. InfoLEG.
- Marcial Velasteguí P. (2023). *El estrés: impacto en la salud*.Universidad Espíritu Santo.
- Maslac,C y Leiter, M.P. (1999).*El burnout: La epidemia oculta del estrés laboral*. Madrid: Alianza Editorial
- Maturana, H., y Varela, F (1990). *El árbol del conocimiento*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Marurana,H., y Varela F.(1994). *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano*.Editorial Universitaria
- Ministerio de educación de la nación. (2009). *Manual de bienestar y salud laboral de los equipos educativos: Estrategias desde la gestión y el liderazgo*. Buenos Aires: Ministerio de Educación
- Ministerio de educación de Córdoba. (2016). *Cartilla para preceptores*.
- Ministerio de educación de Córdoba. (2017). *Oficio del preceptor*.
- Ministerio de educación de san juan. (2001). *Resolución N°612-ME-2001: Reglamento orgánico del nivel secundario*.

- Naranjo Pereira, M.L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. Educación, 33(2), 171-190. Universidad de Costa Rica.
- Organización internacional del trabajo (OIT). (2016). *Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención*. Ginebra: OIT
- Organización mundial de la salud (OMS). (2013). *Salud mental: Un estado de bienestar*. Ginebra: OMS
- Organización Mundial de la salud (OMS). (2012). *Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo*.
- Organización mundial de la salud (OMS). (2013). *Salud mental: Un estado de bienestar*. Ginebra: OMS
- Organización Panamericana de la salud (OPS). (2020). *Promoción de la salud mental en escuelas: Orientaciones para el bienestar educativo*.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós
- Rojas Estapé, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Editorial Espasa
- Rojas Estapé, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Editorial Espasa.
- Selye, H. (1976). *El estrés de la vida*. Editorial Herder
- Tenti Fanfani, E. (2007). *La condición docente: Análisis y perspectivas*. Silo XXI Editores.
- UNICEF Perú. (2024). *Módulo II: Primeros auxilios psicológicos en la escuela*.
- Universidad autónoma de México (UNAM). (2015). *Servicios psicoeducativos: Diagnóstico, intervención y servicios psicoeducativos*.
- Universidad Nacional de Salta. (s.f). *Funciones del preceptor: Instituto de educación media*

Urzúa, A., y Caqueo-Urizar, A. (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. *Terapia psicológica*, 30 (1), 61-7

Yalom I (1980). *Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo*. Barcelona: Herder

Zavala Zavala, J. (s.f). *Estrés y burnout docente: Conceptos, causas y efectos*.

## Apéndice

### Apéndice A: Protocolo Encuesta inicial

1. ¿Cómo describirías tu experiencia actual como preceptor?
2. Marca cual/cuales, de los siguientes agentes dentro de la institución, sentís que valoran tu rol como preceptor. (Puedes marcar más de una)
  - Autoridades (Directivos)
  - Profesores
  - Estudiantes
  - Familias
  - Otros preceptores
  - Personal administrativo
3. ¿Con qué frecuencia sientes sobrecarga emocional en tu trabajo?
  - Siempre
  - Frecuentemente
  - A veces
  - Rara vez
  - Nunca
4. ¿Cuáles consideras que son aquellas situaciones que contribuyen a generar esa carga emocional? (Puedes marcar más de una)
  - situaciones personales (fuera del ámbito laboral)
  - dificultades de salud física o mental
  - demandas del rol
  - falta de reconocimiento
  - falta de herramientas para abordar situaciones complejas

- sobre cara de tareas
- falta de tiempo

5. ¿Cómo crees que es tu comunicación con los directivos?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Deficiente
- Mala
- Muy mala

6. ¿Cómo crees que es tu comunicación con los docentes?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Deficiente
- Mala
- Muy mala

7. ¿Cómo crees que es tu comunicación con los alumnos?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Deficiente
- Mala
- Muy mala

8. ¿Cuentas con espacios dentro de la institución donde expresar tus emociones vinculadas al trabajo?

- A veces
- Siempre
- Nunca
- Sí, pero me gustaría tener más espacios
- No, así estoy bien

9. ¿Sentís que cuentas con las herramientas necesarias para manejar situaciones de crisis con los estudiantes?

- Si, me siento preparado
- Tengo algunas herramientas
- Me gustaría contar con más herramientas
- No me siento con herramientas

10. ¿Soles realiza una actividad que consideres una forma de autocuidado en la vida cotidiana? (Puedes marcar más de una)

- Realizo actividad física (caminar, correr, andar en bici, algún deporte, gimnasio)
- Yoga o meditación
- Salidas recreativas (Paseo, salida con amigos o familia)
- Leer, escribir, dibujar
- Ir a terapia
- Me alimento de manera saludable
- Descanso lo suficiente
- Controles de salud al día

- No es algo que priorice
- Otro

11. ¿Qué aspectos del rol te generan más malestar o preocupación? (Puedes marcar más de una)

- sobre carga emocional en cuanto al rol
- relación con la dirección
- relación con otros compañeros preceptores
- turnos extensos
- conflictos con los estudiantes
- falta de reconocimiento del rol
- ambigüedad de las funciones
- tareas administrativas desgastantes

12. ¿Cuáles crees que pueden ser temas que detonen tu malestar en un día laboral ? (Puedes marcar más de una)

- Temas relacionados a los estudiantes
- Temas relacionados con las familias
- Temas relacionados con el equipo de gestión
- Temas relacionado con lo administrativo
- Temas relacionados con la convivencia entre preceptores
- Temas relacionados con el equipo de orientación

13. ¿Qué te gustaría trabajar en este espacio? (Puedes marcar más de una)

- Temas relacionados con educación emocional (autorregulación, gestión del estrés, etc)
- Temas relacionados con intervenciones en crisis

- Temas relacionados a la convivencia escolar ( grupo de orientación, directivos, compañeros)
- Temas relacionados con el rol (limites, gestión de tiempos, disociación instrumental)

14. ¿Te gustaría agregar algún comentario o sugerencia? ¡Te leemos!

#### **Apéndice B: Protocolo Entrevista:**

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿Qué cursos tienes a cargo?

3. ¿hace cuánto ejerces como preceptor en el colegio?
4. ¿Cómo está organizada la institución, hay equipos?
5. ¿Cómo describirías tu rol dentro de la institución?
6. ¿Puedes comentarme como es el clima institucional entre equipos?
7. ¿cómo te sentís dentro de la institución?
8. ¿Cómo te llevas con los estudiantes y familias?
9. ¿Hay algo que no te haya preguntado y quieras agregar?

### **Apéndice C: Encuentro N°1**

**Ficha N°1: "El rol: lo que esperan de mi vs lo que hago"**

**REGISTRO EMOCIONAL**

DIA	SIUACIÓN VIVIDA	EMOCIÓN	PENSAMIENTO
_____			
_____			
_____			
_____			
_____			
_____			

**Ficha**

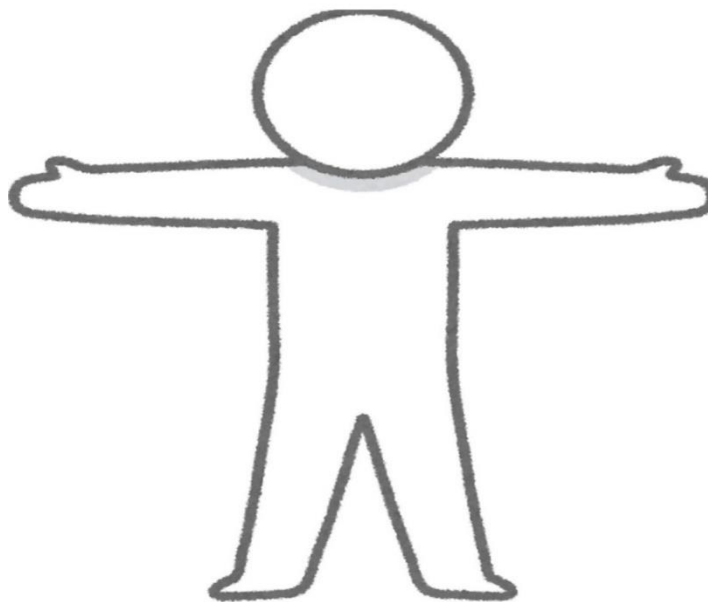
**N°2: "Registro emocional"**



LO QUE SE ESPERA DE MI (Según Normativa- Institución )	LO QUE HAGO (Según lo que creo que se debe hacer)
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;</li> <li>&gt;</li> <li>&gt;</li> <li>&gt;</li> <li>&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/></li> <li><input checked="" type="checkbox"/></li> <li><input checked="" type="checkbox"/></li> <li><input checked="" type="checkbox"/></li> <li><input checked="" type="checkbox"/></li> </ul>

**Apéndice D: Encuentro N°2**

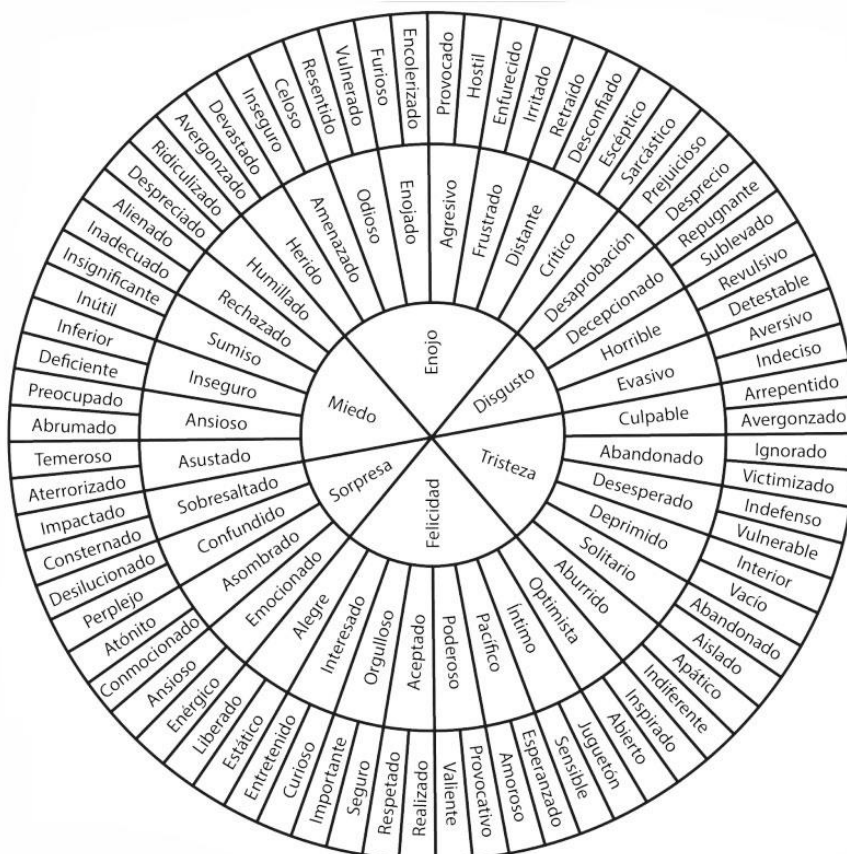
**Ficha N°1: “Registro corporal de la Emoción”**



**Ficha N°2:**

**“Circulo de Robert**

**Plutchik”**



*Ficha N°3: “Cuadro; Estrés crónico vs Burnout”*

<b>Categoría</b>	<b>Estrés crónico</b>	<b>Burnout (Agotamiento emocional)</b>
<b>Nivel de energía</b>	Cansancio físico o mental frecuente, pero con recuperación posible con descanso.	Sensación constante de vacío, fatiga extrema que no mejora con el descanso.
<b>Estado de ánimo</b>	Ansiedad, irritabilidad, preocupación permanente.	Apatía, tristeza, desesperanza, pérdida del entusiasmo.
<b>Actitud frente al trabajo</b>	Sensación de estar sobrepasado pero aún involucrado.	Desconexión emocional: "no me importa", "no tiene sentido lo que hago".
<b>Relaciones con otros</b>	Posibles roces o impaciencia con colegas y estudiantes.	Despersonalización: frialdad, cinismo, distancia emocional.
<b>Síntomas físicos</b>	Dolor de cabeza, tensión muscular, insomnio, problemas digestivos.	Somatización más severa: enfermedades frecuentes, palpitaciones, problemas serios de sueño o apetito.
<b>Conductas de riesgo</b>	Aumento del consumo de café, cigarrillo o alcohol para "aguantar".	Aislamiento social, ausentismo, pensamientos de abandono laboral.
<b>Autoevaluación</b>	Duda de su desempeño: “¿estaré haciendo todo bien?”.	Sensación de fracaso total: “nada de lo que hago sirve”, “no valgo como persona”.
<b>Recuperación posible</b>	Sí, con descanso, organización, y cambios en hábitos.	Requiere intervención profesional y cambios más profundos (laborales/personales).

**Ficha N°4: “Tabla de Reconocimiento”**

¿Cuál es la emoción que predomina en mi trabajo cotidiano?	¿Qué necesito cuando me siento así?	¿Cómo puedo acompañar esa emoción de manera saludable?

**Frases para desarrollar una tabla de autocuidado:**

**Sobre el cuerpo**

- ¿Cómo cuido mi cuerpo en el día a día?
- ¿Estoy descansando lo suficiente?
- ¿Qué señales físicas me da mi cuerpo cuando necesita una pausa?
- ¿Qué actividades físicas me hacen bien?

**Sobre las emociones**

- ¿Cómo reconozco cuando algo me está afectando emocionalmente?
- ¿Con quién puedo hablar cuando me siento mal?
- ¿Qué me ayuda a calmarme cuando estoy muy estresado/a?
- ¿Qué me da alegría últimamente?

**Sobre lo mental y lo cognitivo**

- ¿Cuándo fue la última vez que sentí claridad mental?
- ¿Qué me ayuda a desconectarme del trabajo y descansar la cabeza?
- ¿Estoy tomando decisiones desde el cansancio o desde la calma?

**Sobre lo social y los vínculos**

- ¿Con quiénes me siento contenido/a?
- ¿Tengo espacios para compartir sin hablar solo del trabajo?
- ¿Estoy pidiendo ayuda cuando la necesito?

**Sobre lo espiritual o lo que da sentido**

- ¿Qué me da propósito en lo que hago?
- ¿Qué valores me sostienen cuando las cosas se ponen difíciles?
- ¿Qué momentos del día me conectan conmigo mismo/a?

**RUTINA DE PENSAMIENTO: PLAN DE AUTOCUIDADO****1. 1 Acción**

diaria \_\_\_\_\_

**2. 1 Limite**


saludable \_\_\_\_\_

**3. 1 Recurso emocional**

propio \_\_\_\_\_

## Ficha N°5: Folleto Interactivo/ Formativo

### ¿Qué es la salud mental?




La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos.

Es mucho más que no tener una enfermedad.

La salud mental es sentirnos bien con nosotros mismos, con los demás, y poder afrontar los desafíos cotidianos.

Como preceptores, cuidamos a muchos... pero



### ¿Nos estamos cuidando a nosotros mismos?

### ¿Por que hablar de salud mental en el rol del preceptor ?

El preceptor no solo organiza, controla y acompaña, sino que también escucha, contiene y sostiene a los estudiantes en su día a día.


En este rol tan exigente es fundamental hablar de su salud mental, porque no se puede cuidar a otro si no nos cuidamos a nosotros mismos.

### ¿Qué podemos hacer para cuidarnos?

- ✓ **Hablarlo.** No guardes todo para vos. Compartir con colegas ayuda.
- ✓ **Descansar.** El cuerpo y la mente necesitan pausas.
- ✓ **Poner límites.** No todo depende de vos.
- ✓ **Buscar ayuda profesional** si sentís que no podés solo/a.
- ✓ **Crear espacios de autocuidado:** caminatas, respiración, arte, tiempo personal.

cuidar(se) para sostener (se)

### CUIDAR AL QUE CUIDA: SALUD MENTAL PARA LOS PRECEPTORES.



El impacto emocional de sostener desde el rol de preceptor.

### ¿Qué es el estrés y cuándo se vuelve un problema?

El estrés es una reacción normal del cuerpo frente a situaciones exigentes. Nos ayuda a estar atentos y responder.

Es una respuesta natural ante una demanda.

Se caracteriza por tres elementos:

- 1** Cansancio físico y mental.
- 2** Ansiedad, irritabilidad o tensión constante.
- 3** Dificultades para concentrarse, dormir o relajarse.

⚡ Pero cuando es constante y no nos damos tiempo para recuperarnos, puede volverse crónico y dañino.



Señales de alarma para prestar atención:

- Sentirse agotado/a todo el tiempo
- Irritabilidad o tristeza constante
- Pérdida de entusiasmo por el trabajo
- Aislamiento o ganas de evitar el contacto
- Dolores físicos frecuentes, insomnio, malestares
- Frases como: "Estoy en piloto automático", "No puedo más"



Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es un acto de responsabilidad.

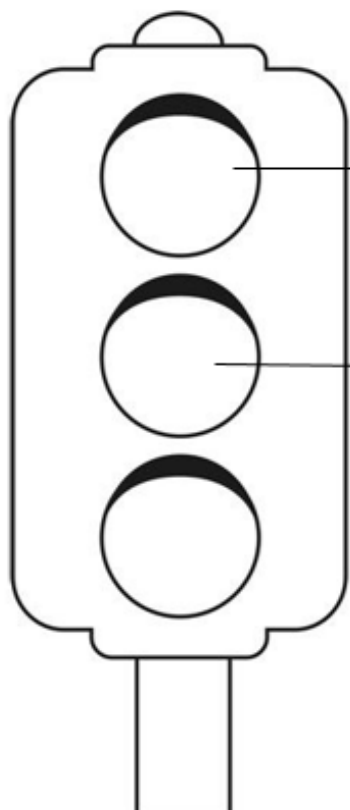
### ¿Qué es el burnout (agotamiento emocional)?

El burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que aparece después de una exposición prolongada al estrés laboral. Es muy común en trabajos de cuidado, como la educación.

Se caracteriza por tres elementos:

- 1** Cansancio extremo (físico y mental).
- 2** Despersonalización (friealdad o indiferencia con los demás).
- 3** Baja realización personal (sentir que nada de lo que uno hace sirve o tiene sentido).

⚡ El burnout no es simplemente estar cansado: es una señal de que algo en el entorno laboral y en el autocuidado necesita cambiar urgentemente.

**Apéndice E: Encuentro N°3*****Ficha N°1: "Semáforo Emocional"*****SEMAFORO EMOCIONAL**

¿QUE ES LO QUE ME CUIDA?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿COMO ME DOY CUENTA QUE ESTOY BIEN?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿COMO ME DOY CUENTA DE QUE ME ESTOY AGOTANDO?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

QUE ES LO QUE ME AGOTA?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿QUE SINTOMAS ME INDICAN QUE ESTOY LLEGANDO A MI LIMITE?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ficha N°2: “Cuadro Teórico Practico de PAP”**

**Para tener a mano...**

Aspecto	Crisis de ansiedad	Ataque de pánico	Desregulación emocional
<b>Inicio</b>	Gradual, se acumula por tensión o estrés	Súbito, sin aviso claro	Ante estímulo emocional concreto, suele ser más visible
<b>Duración</b>	Minutos u horas	Dura entre 10 y 30 minutos	Variable, puede durar desde minutos hasta una hora o más
<b>Sintomas físicos</b>	Palpitaciones, tensión muscular, dificultad para concentrarse	Palpitaciones intensas, sudor, sensación de muerte o desmayo	Llanto excesivo, gritos, gestos impulsivos, hiperactividad corporal
<b>Sintomas emocionales</b>	Nerviosismo, preocupación constante, sensación de “alerta” permanente	Miedo intenso sin causa aparente, terror repentino	Emociones desbordadas: enojo, tristeza, miedo, a veces sin verbalizar
<b>Conciencia del estado</b>	La persona suele ser consciente y puede hablar del malestar	Puede haber confusión y sensación de perder el control	A veces sin conciencia de lo que está expresando emocionalmente
<b>Desencadenante</b>	Estresores acumulativos (exámenes, conflictos, presiones)	Puede no haber un desencadenante claro	Suele ser una situación específica (límite, frustración, etc.)

Situación	Qué hacer (Si)	Qué NO hacer
<b>Crisis de ansiedad</b>	- Invitar a respirar lentamente- Validar (“te veo muy tensionado, estoy acá con vos”)- Ofrecer agua	- Minimizar (“tranquilizate, no es para tanto”)- Dejar sola a la persona
<b>Ataque de pánico</b>	- Permanecer cerca y con voz calma- Guiar la respiración- Nombrar que es pasajero	- Tocar sin consentimiento- Alarmarse- Retarla
<b>Desregulación emocional</b>	- Acompañar con presencia tranquila- Sostener el límite con firmeza y afecto- Dar tiempo para calmar	- Gritar o confrontar- Reprimir emocionalmente (“cortala va”)

### Ficha N°3: Folleto Interactivo/ Formativo

#### 1. Gota de Respiración Consciente (Respiración en 4 tiempos)

Uso sugerido: Cuando sientas que todo va demasiado rápido.

¿Cómo?

1. Inhalá por 4 segundos
  2. Retené el aire por 4 segundos
  3. Exhalá por 4 segundos
  4. Esperá 4 segundos antes de volver a inhalar
- Repetí este ciclo 3 veces.

#### 2. Chequeo Emocional Diario

Uso sugerido: Al comenzar o cerrar el día.

¿Qué hacer? Preguntate:

- ¿Cómo me siento hoy, de verdad?
- ¿Qué necesito para estar mejor?
- ¿Qué puedo hacer con eso que siento?

#### 3. Técnica 5-4-3-2-1 (Regulación en momentos de estrés)

Uso sugerido: Cuando estés en modo "alerta", ansioso/a o desconectado/a.

¿Qué hacer?

- 5 cosas que puedas ver
- 4 cosas que puedas tocar
- 3 cosas que puedas oír
- 2 cosas que puedas oler
- 1 cosa que puedas saborear

#### 4. Tarjeta de Permiso Propio

Uso sugerido: Cuando estés por exigirte más de la cuenta.

¿Qué dice? "Hoy me permito ser humana. No tengo que poder con todo."

### ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA QUIENES CUIDAN



Un recordatorio amoroso para pausar, respirar y reencontrarse con uno mismo.



"Cuidarte no te aleja de tu rol: te sostiene en él. Porque tu bienestar también es parte del acompañamiento."

#### 5. Pañuelito de Pausa Emocional

Uso sugerido: Cuando estés acumulando tensiones.

¿Qué hacer? Caminá 5 minutos, tomá agua, mirá por una ventana, escribí algo breve que te alivie.

#### 6. Espejito de Autocompasión

Uso sugerido: Cuando el juicio interno te hable fuerte.

¿Ejercicio? "¿Qué le diría a alguien que quiero si estuviera sintiéndose así?" Ahora decítele a vos.

#### 7. Playlist de Reconexión

Uso sugerido: En el auto, al cerrar la jornada, cuando lo necesites.

Elegí canciones que te hagan bien, que te devuelvan a vos.

#### 8. Vela Imaginaria de Presencia

Uso sugerido: En momentos difíciles.

Visualizá una vela encendida en tu pecho. Su luz es tu claridad.

#### 9. Sobre de Intención Semanal

Uso sugerido: Al comenzar la semana.

¿Qué escribir? Una palabra que te guíe: calma, foco, cuidado, escucha.

### ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado no es egoísmo, ni un lujo: es una práctica necesaria para sostener la tarea educativa sin desgastarse. Consiste en desarrollar hábitos, actitudes y estrategias que promuevan el bienestar físico, mental y emocional, reconociendo los propios límites y necesidades. Para quienes trabajan acompañando a otros, como los preceptores, el autocuidado es también una herramienta profesional: cuidar de sí para cuidar mejor.



### UN RECORDATORIO IMPORTANTE:

- Cuidarse no es rendirse.
- Pedir ayuda no es señal de debilidad.
- Tus emociones también merecen espacio.

El autocuidado también es una práctica colectiva: no se trata de cargar solos, sino de construir espacios donde cuidarse sea parte del trabajo.



KIT DE

### Autocuidado

"Mente en calma, rol en acción"



**Ficha N°1: "Mis fortalezas"**

**MIS FORTALEZAS**

---



---



---



---

**Ficha N°2: "Juego de preguntas cruzadas"**

**JUEGO DE PREGUNTAS CRUZADAS**

¿QUÉ APRENDÍ DE MIS COMPAÑEROS EN ESTE ESPACIO?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
¿QUÉ DESAFÍO ME ANIMARÍA A TOMAR AHORA?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
¿CÓMO QUIERO SEGUIR FORTALECIENDO MI ROL?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Apéndice G:**

**Protocolo**

**encuesta de cierre**

1. ¿Cómo describirías tu experiencia general en el dispositivo?

- Muy positiva
- Positiva
- Poco positiva
- Nada positiva

2. ¿Te sentiste escuchado/a y tenido/a en cuenta durante los encuentros?

- Si
- A veces (por momentos si, por momentos no)
- No

3. ¿Los temas abordados fueron pertinentes y significativos para tu práctica como preceptor/a?

- Si
- Parcialmente
- No

4. ¿Identificas cambios positivos en tu manera de afrontar situaciones, dentro de tu rol, desde que comenzamos?

- Si
- Parcialmente
- No

5. ¿Consideras que ahora tienes más herramientas para acompañar a los estudiantes en momentos de crisis?

- Si
- Parcialmente
- No

6. ¿Los encuentros te permitieron reflexionar sobre tu rol y función en la escuela?

- Si
- Parcialmente
- No

7. ¿Consideras que se brindaron herramientas útiles para pensar en el autocuidado dentro del rol?

- Si
- Parcialmente
- No

8. ¿Pudiste incorporar nociones básicas de autocuidado y límites del rol ?

- Si
- Parcialmente
- Estoy en eso
- No

9. A lo largo de los encuentros ¿Qué práctica o concepto te resultó más útil o novedoso?

(Podes marcar más de una opción)

- Identificación y delimitación del rol del preceptor/a en la escuela
- Reconocimiento de las tareas visibles e invisibles del rol
- Reflexión sobre los límites personales y laborales

- Impacto emocional de sostener vínculos con estudiantes, familias y equipos
- Identificación de signos de desgaste psicoemocional (estrés, agotamiento, etc.)
- Herramientas de autocuidado para el día a día escolar
- Nociones básicas de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)
- Aprender a acompañar sin sobrecargarse
- Espacios de escucha colectiva y validación entre pares
- Integración de recursos personales para el bienestar emocional
- Otra...

10. ¿Qué tan útil te resultó compartir experiencias con otros/as miembros del equipo de preceptores/as? (1: Nada útil – 5: Muy útil)

11. ¿Qué cambió o se movió en vos después de estos encuentros? (Podes marcar más de una opción)

- Repensé mis límites laborales
- Me sentí reconocido/a
- Incorporé estrategias de autocuidado
- Aprendí a acompañar sin sobrecargarme
- Generé lazos con otros/as preceptores/as
- No hubo cambios
- Otra...

12. ¿Cómo evalúas la modalidad del dispositivo? (tiempo, frecuencia, dinámica, materiales)  
(Podes marcar más de una opción)

- Muy adecuada

- Adecuada
- Poco adecuada
- Inadecuada
- Otra.

13. ¿Qué aspectos del dispositivo destacarías como positivos? ¿Cuáles mejorarías?

14. ¿Qué aprendizajes crees que te llevas de este espacio?

15. ¿gustaría que se continúe con este tipo de propuestas en el futuro?

- Si, me encantaría
- Quizás
- No estoy seguro

16. ¿Qué temas te gustaría que se trabajen en posibles próximos encuentros?

17. ¿Qué sugerencias harías para mejorar o ampliar este espacio en el futuro?

18. ¿Quieres dejarnos algún mensaje, palabra o sensación que te quede luego de este recorrido? ¡Te leemos!