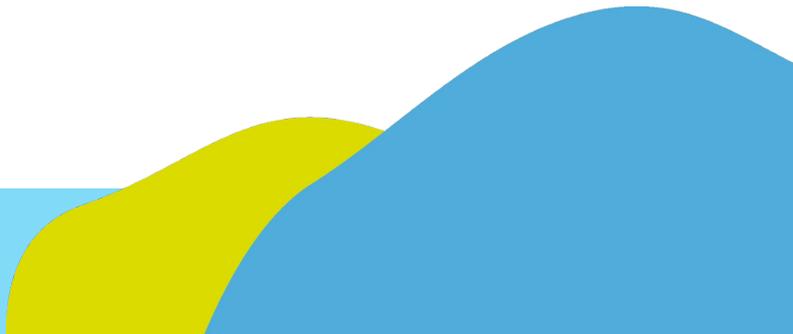




Buenos Aires *aprende*

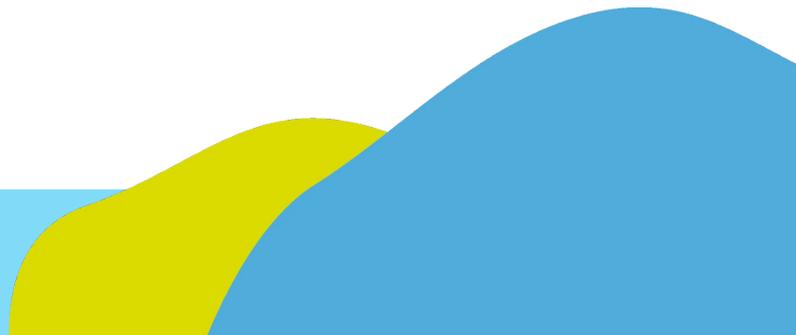
Bienestar Socioemocional





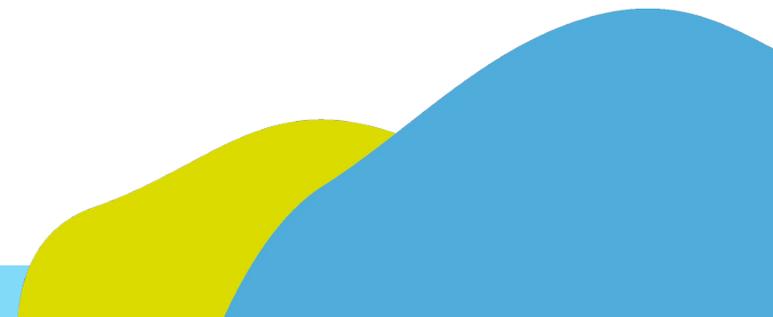
Bienestar Socioemocional

Bienestar en **red**



Bienestar en Red es una formación innovadora y científicamente fundada, que busca potenciar el bienestar y el bien común en los agentes educativos, a los efectos de habilitar mejores prácticas de enseñanza y mejores oportunidades de aprendizaje. Los resultados obtenidos y los logros alcanzados, fruto del compromiso y la dedicación de cada participante, representan un motivo de esperanza y nos inspiran a continuar avanzando juntos.

Previo al inicio y al finalizar el mismo, se utilizaron cuestionarios para obtener información objetiva y confiable que permita describir resultados respecto del bienestar psicológico, la regulación del estrés y las habilidades que contribuyen al desarrollo del bienestar (atención consciente, conexión, autoconocimiento y propósito).



Resultados

Luego del programa, se registra un aumento estadísticamente significativo del bienestar psicológico de los participantes, así como un aumento significativo de la capacidad para regular el estrés.

Bienestar



Regulación del estrés



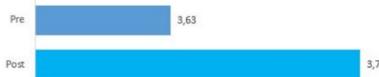
Además, se registra una mejora significativa de habilidades que contribuyen al bienestar:

Atención Consciente

Refiere a una atención abierta y flexible a su entorno y a la señales internas.

¿Cómo se manifiesta?

Las personas son capaces de reconocer sus pensamientos, emociones y sensaciones en el momento en que surgen.



Conexión

Sentimiento de cuidado y cercanía hacia otras personas que promueve relaciones e interacciones de apoyo.

¿Cómo se manifiesta?

Capacidad de reconocer las diferencias entre las personas (como los puntos de vista), así como de mostrar aprecio y gratitud por las personas en tu vida.



Autoconocimiento

Conocimiento de cómo los procesos psicológicos internos como las emociones, pensamientos y creencias moldean nuestra experiencia y el sentido del yo.

¿Cómo se manifiesta?

Capacidad de reconocer pensamientos y su impacto, así como de desafiar creencias rígidas sobre uno mismo y los que te rodean.



Propósito

Claridad sobre los valores fundamentales y motivaciones más profundas, junto con la capacidad de aplicarlas en la vida diaria.

¿Cómo se manifiesta?

Capacidad de vincular actividades cotidianas con un valor o motivación significativa. Ver los desafíos y contratiempos como oportunidades para aprender y crecer.



Valoración del programa

- **9 de cada 10** participantes **valoró los encuentros con el máximo puntaje.**
- El **99%** de los participantes **recomendaría la formación.**
- El **87%** de los participantes **reconoce mayores recursos para gestionar su estado emocional.**
- El **89%** de los participantes **considera que su bienestar individual mejoró.**
- El **89%** de los participantes **considera que tiene más elementos para mejorar la comunicación y el clima de la escuela.**
- El **99%** de los participantes **considera que es muy necesario/necesario que los estudiantes adquieran habilidades socioemocionales** (autorregulación, atención, toma de decisiones, flexibilidad cognitiva, comunicación y actitudes pro-sociales, etc.).



“Es necesaria esta formación y fue necesaria en nuestra vida. Hubo cambios, en la apertura, en lograr esa estabilidad, en vivir el presente, en tomarnos una pausa... Así uno encara el proceso de enseñanza desde otra mirada e impacta en los estudiantes porque ellos lo perciben, se pueden lograr cambios verdaderos. Esto multiplicado a otras comunidades y a la sociedad, podría generar un cambio mucho mayor.”

Docente de Secundaria

