

# RECARGANDO BATERÍAS...

Una herramienta basada de la Bitácora Docente del Ministerio de Educación de Chile (2020)



PERÚ

Ministerio  
de Educación



**Siempre**  
con el pueblo

# 1 ¿Para qué?

Casi todo el tiempo, las personas llenamos nuestras vidas de actividades y responsabilidades, exigiéndonos al máximo, pensando que siempre tenemos que estar ocupados haciendo “algo” para “alguien”. Nos concentramos en cumplir con las exigencias y expectativas de las personas de nuestro entorno: los hijos, la pareja, los padres, los colegas, nuestros estudiantes, etc.

Esto, muchas veces genera costos altos en la salud física y mental, como por ejemplo, el estrés crónico.

Esta herramienta que te presentamos busca ayudarte a que seas consciente de la manera que tienes de recargarte en el día a día y de ocupar tu tiempo.



## 2 ¡Gracias a ti, docente!

- ¿Cuántos estudiantes han pasado por tus aulas?
- ¿En cuántas personas has impactado con tu labor y en cuántas podrías continuar impactando?
- ¿Recuerdas situaciones concretas y palabras de tus estudiantes, agradeciendo tu trabajo?



Gracias por todo lo que vienes haciendo para...

- **Influir positivamente en la vida de las y los estudiantes.**
- **Acompañarlos en su bienestar y desarrollo integral.**
- **Preocuparte por la comunidad educativa.**
- **Dar lo mejor de ti para equilibrar tus roles en el trabajo y la casa.**

## 3 Vitalidad y bienestar

Ambas palabras se encuentran muy vinculadas; nos dan cuenta del papel clave que tiene el cuerpo en la percepción de bienestar. Nos sentimos vitales y llenos de energía cuando nuestro estado de bienestar aumenta.



Las actividades que realizamos en el día a día para alternar el trabajo docente con los otros ámbitos de la vida demandan de mucho gasto de energía, y para poder obtenerla necesitamos de alguna fuente de “combustible”.

A continuación conocerás con qué tipo de combustible te recargas...

**Combustibles de corto plazo**

---

**Combustibles de largo plazo**

## Combustibles de corto plazo

- Nos aumentan la energía de manera rápida, pero poco duradera.
- Son muy usados porque tienen un efecto inmediato en nuestra energía y nos ayudan a cumplir con las responsabilidades.
- Nos permiten apagar incendios y ocuparnos de lo urgente.

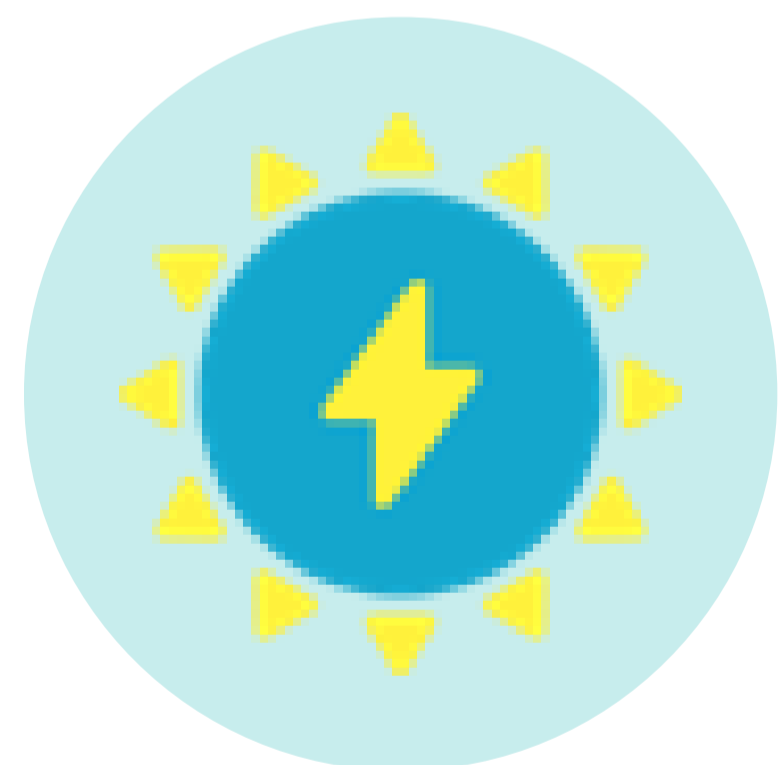


### Algunos ejemplos:

La cafeína, las bebidas energéticas, el azúcar, las pantallas, el activismo, el postergar para último minuto, comer más, o no comer, etc.

## Combustibles de largo plazo

- Nos cargan de energía de modo duradero para lograr aquello que nos proponemos.
- Algunas de estas acciones nos ayudan a recuperarnos luego de una tarea ardua. Por ejemplo: darnos tiempo para hacer algo que nos gusta, tener un momento para practicar la respiración consciente.
- Algunas evitan que gastemos energía innecesariamente. Por ejemplo: mantener el orden en nuestro espacio de trabajo, regalar o botar lo que no nos sirve.





**Ahora desafíate y analiza qué tipo de combustible es el que más utilizas.**

## 4 Test de tipos de combustibles

### Indicaciones

Te invitamos a contestar el siguiente test para que puedas evaluar qué combustibles utilizas con mayor frecuencia para recargar la energía que necesitas para tu día a día.

A continuación encontrarás una serie de situaciones. Identifica aquellas que se relacionan mejor contigo y sobre ellas identifica cuándo utilizas combustibles de corto y largo plazo.



Ten a la mano una hoja de papel y un lápiz, o si prefieres imprime las preguntas del test.

Marca con un check según corresponda y anota en la parte inferior derecha el número de situaciones que lograste identificar.

Suma las respuestas que has marcado y coloca tu “puntaje total” en la casilla que corresponde.

## ¿En qué situaciones consumo combustibles de corto plazo?



- Cuando me comprometo, personal o profesionalmente, con más de lo que puedo.
- Cuando mi agenda está tan llena que no tengo tiempo libre para mí.
- Cuando dejo las cosas para el último minuto o uso plazos muy ajustados para las cosas.
- Cuando tengo conflictos con otras personas.
- Cuando estoy apurado/a.
- Cuando no pido indicaciones o no leo las instrucciones.
- Cuando me siento presionado/a por el tiempo.
- Cuando no tengo tiempo libre.
- Cuando contesto el teléfono mientras estoy trabajando en algo o con alguien.
- Cuando me cuesta conciliar el sueño o cuando me despierto con miles de ideas dando vueltas en mi cabeza.
- Cuando trabajo en muchos proyectos o cosas al mismo tiempo.
- Cuando estoy generando nuevas ideas.
- Cuando sé que no voy a poder terminar de hacer las cosas.
- Cuando me siento triste, molesto/a, ansioso/a, etc.

**PUNTAJE TOTAL**

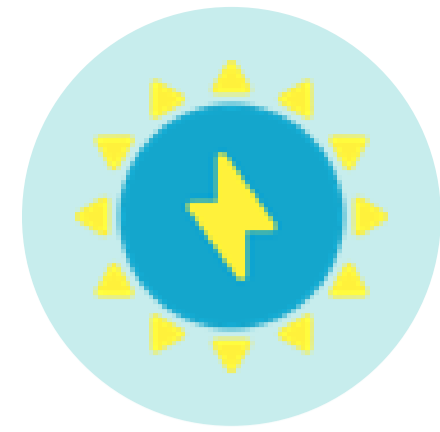




## Revisa tus resultados

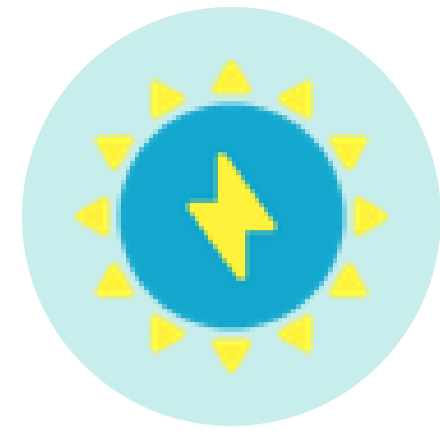
El desafío de esta parte del test es que tu número se vaya acercando a 0, para que, progresivamente, vayas dejando de lado los combustibles de corto plazo en tu vida.

## ¿Cuánto consumo de combustibles de largo plazo?



- En mi casa tengo un lugar especial para pasar tiempo conmigo mismo.
- Escucho mi música favorita habitualmente.
- Me gusta cómo me veo y la forma en que me visto.
- Me he deshecho de todo lo que no necesito.
- Mantengo mi casa y mi lugar de trabajo limpios, ordenados y agradables.
- Me rodeo de cosas agradables para mí.
- Mi dormitorio es un lugar adecuado para el buen dormir.
- Disfruto de la compañía de algunos amigos especiales.
- Siento que mi pareja me ama.
- Me siento cerca de mi familia.
- Me es placentero pasar tiempo con mis hijos.
- Tengo una mascota que me da alegría.
- Me divierto con personas que me hacen reír.
- Hago cosas que me gustan.
- Me siento parte de alguna comunidad que me valora y acepta.
- Hago ejercicios regularmente.
- Como alimentos sanos y nutritivos.
- Me preocupo por mi salud con chequeos periódicos y oportunos.

## ¿Cuánto consumo de combustibles de largo plazo?



- Tengo algún tipo de práctica espiritual que me conecta conmigo mismo o un ser superior.
- Dedico regularmente un tiempo para estar a solas y en silencio.
- Tengo una forma sana de lidiar con mis emociones.
- Disfruto lo que hago.
- Respiro de manera profunda y consciente varias veces al día.
- Tengo relaciones que estimulan mi intelecto.
- Tengo a quién recurrir en tiempos de dificultad.
- Tengo relaciones más íntimas con alguien.
- Cuido mis relaciones con los demás.
- Me tomo la hora del almuerzo como un descanso.
- Tengo colegas que me inspiran.
- Mi trabajo contribuye a tener una visión a largo plazo sobre mi vida.
- Mis ideas y talentos son valorados en mi trabajo.
- Tengo alguna forma de relajación que me permite desestresarme.
- Realizo actividades que me conectan con mi propósito de vida.

**PUNTAJE TOTAL**



## Revisa tus resultados

El desafío de esta parte del test es que tu número vaya aumentando progresivamente, lo que mostrará que has incorporado en tu vida los combustibles de largo plazo.



**¿Con qué te propones comenzar para disminuir los combustibles de corto plazo y aumentar los de largo plazo?**

## Referencias

---

MINEDUC (2020) Claves para el Bienestar. Bitácora para el autocuidado docente. En: [https://formacionintegral.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/Bitacora-Docente\\_ok.pdf](https://formacionintegral.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/Bitacora-Docente_ok.pdf)



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

[teescuchodocente.minedu.gob.pe](http://teescuchodocente.minedu.gob.pe)