



oooooooo

Presencia en Educación

PRESENTACIÓN PROGRAMA PRESENCIA



Academia Nacional de Medicina
de Buenos Aires



Laboratorio de
Neurociencia
Cognitiva Computacional

PROGRAMA PRESENCIA EN EDUCACIÓN

Propósito
Acompañarnos comprometidamente en procesos que potencien el bienestar y bien común.
Misión
El Programa Presencia promueve el cultivo de hábitos, actitudes, capacidades y competencias individuales y colectivas que impactan en un mayor bienestar personal y sistémico. Articula e integra los avances de las neurociencias cognitivas para el autoconocimiento, desde la práctica de la atención plena, el desarrollo de habilidades de regulación emocional, la generación de climas positivos y dinámicas de interacción e innovación comprometidas con el despliegue de la dignidad humana.
Visión
Ser un programa con alcance global involucrándonos activamente con la comunidad y medio ambiente para potenciar la dignidad humana que propicie en cada uno una vida con bienestar, en plenitud y armonía con los otros, los entornos y el medio ambiente.

El Programa Presencia es una iniciativa de formación promovida por la Fundación Vivir Agradecidos, dirigida a docentes, directivos y actores institucionales cuyo fin es el de promover formas de cuidado, bienestar y trabajo colaborativo y en red a través de la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias conducentes a cambios individuales e institucionales.

Este Programa busca fortalecer a los y las docentes en el campo de los recursos emocionales y las interacciones sociales. Desarrollar la tarea de enseñar en contextos críticos, muy complejos y plagados de incertidumbre, agravados por la Pandemia que atravesamos, requiere de estrategias, hábitos y recursos que todos los y las docentes deben poder adquirir en su formación.

Esta iniciativa de formación representa una llave para el autoconocimiento y la autorregulación emocional; y, a su vez, avanza hacia intervenciones colaborativas y de inteligencia colectiva aplicadas en innovaciones en pos de un mayor bienestar institucional (climas confiables, vínculos intra e interinstitucionales, comunicaciones asertivas, gestión del malestar, promoción y vivencia de actitudes pro sociales, entre otros).

Objetivos generales del Programa

- Acompañar a los y las docentes a través de un proceso innovador de formación en su proceso de transformación para poder expresar lo mejor de sí, con mayor bienestar y posibilitando entornos favorables para su práctica profesional y oportunidades confiables de aprendizaje.
- Promover en los y las docentes conocimientos y recursos que habiliten a estados de mayor bienestar a nivel individual y de la comunidad educativa.

Metas referidas a cambios personales y en el plano de la interacción colectiva.

Se espera que aquellos que hayan transitado esta formación puedan desplegar procesos de conocimiento, obtención de recursos emocionales, desarrollo de competencias, habilidades y actitudes que faciliten y brinden oportunidades de:

- Comprender las bases neurológicas subyacentes al estado de bienestar.
- Estar presentes con atención plena en los distintos momentos de la práctica profesional.
- Reconocer los sentidos y el propio cuerpo y su rol en el bienestar.
- Desarrollar el autoconocimiento y la autorregulación emocional.
- Adquirir hábitos y actitudes prosociales.
- Ejercitarse en dinámicas de la comunicación efectiva y la escucha atenta.
- Favorecer climas saludables de aprendizaje.
- Promover comunidades de práctica y trabajo colaborativo.
- Implementar estrategias de inteligencia colectiva en innovaciones dirigidas a elevar el bienestar institucional y ámbitos de aprendizajes positivos.

Antecedentes y evidencias sobre la dimensión emocional en la población. Lo que nos dicen los hallazgos de las neurociencias cognitivas.

La pandemia del COVID-19 ha tenido un impacto de magnitud en nuestras vidas y en la salud mental de la población. Muchos nos enfrentamos a retos que pueden ser estresantes, abrumadores y provocar emociones fuertes tanto en adultos como en jóvenes, niños y niñas. Los impactos de la pandemia, así como las medidas de salud pública requeridas de cuidado, como el distanciamiento social y el aislamiento preventivo, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero a su vez, pueden hacernos sentir aislados, aumentar el estrés y la ansiedad. Aprender a sobrellevar el estrés de manera sana nos permitirá desarrollar una mayor resiliencia. Fortalecer los recursos emocionales en la población docente es hoy un imperativo para el bienestar personal de cada uno de las y los docentes y a su vez de la construcción de entornos confiables de aprendizaje.

Investigaciones en el campo de las neurociencias cognitivas han alumbrado el conocimiento sobre el peso que tienen ciertas prácticas en la salud física y mental de quienes las practican. Uno de los estudios experimentales pioneros, ha sido el Proyecto reSource¹ diseñado y liderado por la neurocientífica Tania Singer en el Instituto Max Planck de Investigación Cognitiva del Cerebro en Leipzig, realizado a más de 300 participantes, entre 2013 y 2016. Esta investigación reveló que la práctica sistemática de ejercitación mental puede cambiar la forma en la que nos comportamos y la estructura del cerebro. Entre sus hallazgos principales se encuentran los siguientes:

- Es posible cambiar la estructura del cerebro social, incluso en edad adulta.
- La práctica de la meditación aumenta el volumen de la materia gris.
- Practicando meditación se puede reducir hasta en un 51% el estrés social.
- Es posible aprender a estar más consciente de las señales del cuerpo.

¹ <https://taniasinger.de/the-resource-Project/>

- La práctica mental, puede hacernos más altruistas y cooperativos.
- Diferentes prácticas de meditación ayudan a sentirse más pleno y energético, presente en el momento, consciente del cuerpo, capaz de soltar pensamientos distractores, positivo sobre otras personas, empático y autocompasivo

La investigación neuro científica dirigida a indagar la correlación entre determinadas prácticas contemplativas y el bienestar ha crecido exponencialmente a nivel global en las últimas dos décadas. Una sistematización de resultados de investigaciones científicas en neurociencias cognitivas, realizada por Dan Siegel (2018)² que midieron los impactos que se suscitan al cabo de un tiempo de práctica meditativa sostenida, con ejercicios que promueven la regulación de la atención, la regulación emocional y que cultivan una actitud amorosa y compasiva, destaca entre los principales hallazgos:

- Mejoras en la función inmunológica
- Optimización en los niveles de telomerasa, enzima que repara los cromosomas
- Modificación de ciertos factores cardiovasculares de riesgo, como en niveles de colesterol, tensión arterial y función cardíaca
- Aumento de la integración cerebral.
- Aumento en la regulación epigenética de genes que previenen la inflamación
- Mayor bienestar subjetivo y mayor conexión con otros en forma de empatía y compasión, balance emocional y resiliencia frente a la adversidad
- Mayor sentido y propósito en la vida

El contexto global de Pandemia profundizó la ya preocupante situación de estrés de la población a nivel global. En contextos de COVID-19 se han realizado múltiples estudios en torno a los recursos emocionales en la población y solo a modo de ejemplo, compartimos algunos relevantes hallazgos.

² Siegel, D. J. (2018). *Aware: The science and practice of presence : the groundbreaking meditation practice*. New York: TarcherPerigee.

Un estudio publicado en la revista Lancet ³ (Taquet, Maxime et al.,2021), que fue realizado en más de 230.000 pacientes reveló que uno de cada tres de los recuperados de COVID-19 en los meses siguientes fue diagnosticado con un trastorno acentuando los diagnósticos de depresión y ansiedad.

Otros estudios destacan los impactos de ciertas actitudes prosociales para fortalecer la resiliencia. Un estudio realizado entre múltiples universidades y profesionales de la salud (Matos, M, 2021) ⁴ a más de 4000 personas en 21 países de Europa, Oriente Medio, América del Norte, América del Sur, Asia y Oceanía, evidenció el papel protector universal de la compasión, en particular la autocompasión y la compasión de los demás, en la promoción de la resiliencia al amortiguar los efectos dañinos de la pandemia COVID-19 en la salud mental y la seguridad social. De ellos se deriva la necesidad de fomentar la resiliencia y la salud integral durante y después de la pandemia de COVID-19, implementando intervenciones y comunicaciones centradas en la compasión para reducir:

- La angustia psicológica elevada (Rajkuman, 2020)⁵
- Los síntomas de depresión, ansiedad y estrés.
- El aislamiento social (Palgi et al., 2020) ⁶
- El potencial miedo a la compasión (especialmente por uno mismo y por los demás)
- Los sentimientos de inseguridad social (Kelly & Dupasquier, 2016)⁷

El bienestar emocional docente en contextos complejos.

En los sistemas educativos actuales, inmersos en un mundo de cambio y volatilidad, los y las docentes asumen grandes responsabilidades y son demandados por una sociedad que evoluciona y genera nuevas necesidades sobre la educación de las

³ [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00084-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00084-5/fulltext)

⁴ Compassion as a protective factor against perceived threat of COVID-19

⁵ Rajkuman, P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

⁶ Palgi, Y., Shrira, A., Ring, L., Bodner, E., Avidor, S., Bergman, Y., ... & Hoffman, Y. (2020). The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 275, 109-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>

⁷ Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.017>

poblaciones más jóvenes. En este marco, sobre los desafíos que ya atravesaban los docentes, se adiciona esta alta exigencia y estos nuevos retos pedagógicos en contextos de pandemia, que implicaron nuevas cargas emocionales.

Estudios en torno al estrés docente pre-pandemia ya nos mostraban un problema a considerar de gran peso. En el estudio global TALIS (Estudio internacional TALIS 2018. OCDE)⁸ de docentes, ya se manifestaba que cerca de uno de cada cinco profesores y profesoras de los países de la OCDE sufría un elevado nivel de estrés derivado del trabajo y el 49% declaró que algunas tareas administrativas le provocan estrés.

Estas experiencias se ven atravesadas actualmente por un contexto marcado por la incertidumbre en el cual docentes abordan su tarea en entornos presenciales o semi presenciales por necesidad de prevención, en entornos virtuales, o a la distancia o en sistemas mixtos y, acompañan los procesos de aprendizaje de estudiantes que también se encuentran atravesados junto a su entorno familiar por las nuevas dinámicas, las dificultades que trae la emergencia y el desgaste emocional. En el 50% de los hogares se perciben mayores momentos de discusiones y enojos entre adultos y en el 30% entre adultos e hijos/as. Además, 36% de los y las adolescentes presenta algún sentimiento negativo, siendo que 2 de cada 10 se siente asustado/a, un 15,7% angustiado/a, un 13% se siente indiferente y un 6,3% deprimido/a. Casi uno de cada dos adolescentes encuestados manifestó creer que ellos o alguien de su familia puede contagiarse (UNICEF, 2020)⁹.

Recientes estudios desarrollados en otros países y en Argentina dan cuenta de cómo la dimensión del bienestar emocional se ha visto impactada en los últimos meses. El Centro de Inteligencia Emocional de Yale, junto con la organización CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) lanzó una encuesta (Brackett, M (2020)¹⁰, dirigida a docentes de Estados Unidos con el propósito de indagar en la vida emocional de los maestros durante la crisis de COVID-19. Más de 5,000 maestros y maestras estadounidenses respondieron la encuesta dando a conocer en sus propias palabras, las tres emociones más frecuentes que sentían

⁸ [oecd.org/education/talis/TALIS2018_insights_and_interpretations.pdf](https://www.oecd.org/education/talis/TALIS2018_insights_and_interpretations.pdf)

⁹ Encuesta de percepción y actitudes de la población. El impacto de la pandemia covid-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes. UNICEF Argentina. Abril, 2020.

¹⁰ Brackett, M (2020). CASEL CARES: Strategies for Being Your Best Possible 'SEL'f. 27 Marzo de 2020

cada día. Los cinco sentimientos más mencionados entre todos los maestros fueron: ansioso, temeroso, preocupado, abrumado y triste. La ansiedad, fue la emoción más frecuentemente mencionada. Las razones que los educadores dieron para estos sentimientos relacionados con el estrés fueron personales, incluyendo el temor general de que ellos o alguien de su familia contraigan COVID-19 y también vinculadas a la gestión de las necesidades propias y de sus familias, mientras trabajan simultáneamente a tiempo completo desde casa y se adaptan a las nuevas tecnologías para la enseñanza.

Otro estudio exploratorio que indagó recursos emocionales en la población realizado en Argentina en el marco de la pandemia COVID-19 ¹¹, promovido por la Fundación Vivir Agradecidos en alianza con el Laboratorio de Neurociencias Cognitivas y un conjunto de organizaciones y Universidades que se sumaron a la iniciativa donde participaron 11.000 personas, da cuenta que en relación a los resultados observados, en la población docente, encontramos evidencia que denota la necesidad de atender y fortalecer los recursos emocionales en la población en general y particularmente en la población docente. Alrededor de un 70% se encuentra por debajo de la media en un recurso como la aceptación que es considerado clave en la regulación de las emociones y el 75% en perspectiva por debajo del promedio. En autoculparse alcanza 24% y 21 % la rumiación.

Existe hoy un cuerpo robusto de evidencia que habla de la importancia de empezar a hacerse cargo y trabajar con las y los docentes en pos de mejorar sus recursos emocionales que impactan en su vida personal y cotidiana e impactan así mismo en el contexto y el clima institucional, y en los vínculos y oportunidades de los y las estudiantes.

Como respuesta a los diagnósticos en torno al bienestar emocional de la población docente, se desarrollaron en distintos países en los últimos años reconocidas iniciativas comparables en algunas dimensiones a las que propone el Programa Presencia. Los resultados de evaluaciones de los principales programas internacionales, como RULER¹², CASEL¹³ y CARE¹⁴ han brindado evidencia que

¹¹ <https://unso.edu.ar/Informe-Bienestar-Emocional-en-contexto-de-COVID-19-Observatorio.pdf>

¹² <https://www.rulerapproach.org/about/what-is-the-evidence/>

¹³ <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/01/meta-analysis-child-development-1.pdf>

¹⁴ <https://createforeducation.org/care/care-research/>

muestra que iniciativas que buscan fortalecer la dimensión emocional de los docentes tienen impactos en varias dimensiones:

- Desarrollo de habilidades emocionales en los docentes.
- Mejoras en el bienestar y la atención plena
- Mejor conducta en el aula de los estudiantes.
- Mejora en el rendimiento académico de los estudiantes.
- Mayor capacidad para manejar el estrés y la depresión
- Mejor actitud de los estudiantes sobre sí mismos, los demás y la escuela
- Cambios positivos en el clima escolar
- Relaciones de mejor calidad
- Disminución de la sensación de urgencia
- Mejora significativa en la observación y la no reacción.

Destinatarios

El programa está dirigido a los equipos directivos, los y las docentes y otros actores educativos que integran las instituciones de los distintos niveles que conforman el sistema educativo formal (inicial, básico, secundario/media, superior de formación docente) de gestión pública y/o privada

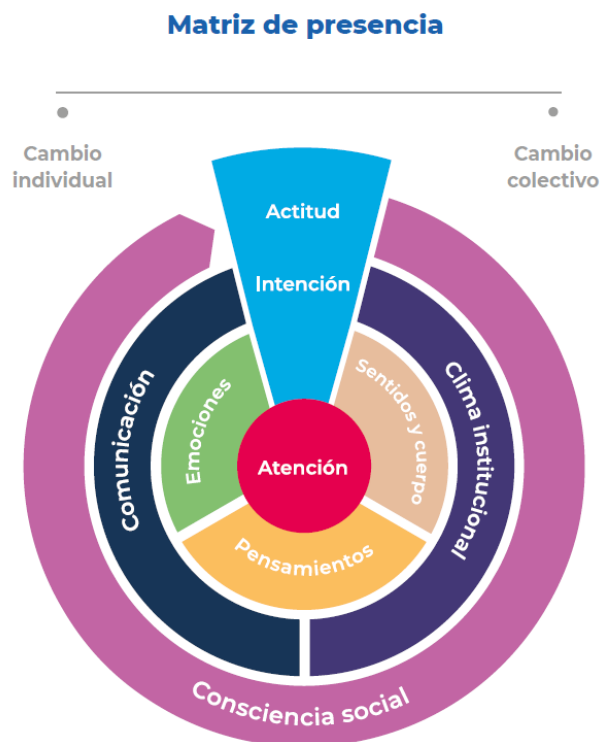
Modalidad y estructura del Programa

- El Programa Presencia está diseñado en modalidad 100% virtual, abarca 15 sesiones sincrónicas a razón de una semanal /quincenal de dos horas de duración. Estas sesiones están dadas por dos profesionales expertos en pareja pedagógica y se complementan con los recursos específicos disponibles en modalidad asincrónica en un aula virtual en una plataforma específica desarrollada para el Programa. La comunidad de facilitadores posee amplia experiencia en las temáticas del programa, con el soporte y asesoría permanente de un equipo transdisciplinario de especialistas en el campo del desarrollo emocional, educación y neurociencias cognitivas y de expertos internacionales que integran el board.
- Los asistentes tienen acceso a la plataforma virtual educativa que contiene los módulos del programa, material Videográfico (Microclases, Clases magistrales, Pastillas y Pistas), bibliografía, tutorías y Kit de recursos con más de 100 prácticas desarrolladas para uso de los asistentes.
- Cuenta con un dispositivo de monitoreo y evaluación ex ante, de proceso y ex post, que posibilita retroalimentación a todos los actores involucrados y generación de conocimiento sobre esta dimensión de la calidad educativa.
- La formación habilita por su extensión y tiempo al reconocimiento, según normativas de cada Gobierno, para que los y las docentes obtengan su respectivo reconocimiento para su carrera profesional.

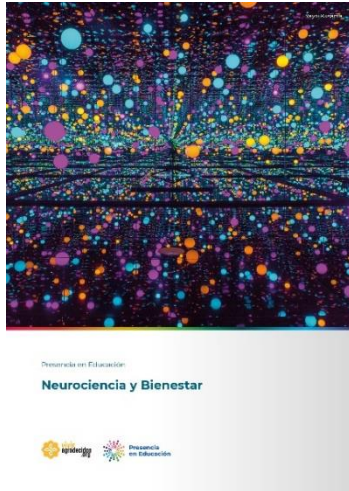
Contenidos del Programa Presencia

Esta propuesta contempla la incorporación de los conocimientos neurocientíficos que muestran las interrelaciones entre el bienestar físico y el bienestar emocional en el plano de las emociones, el pensamiento y la atención. Esto resulta en una mejor apropiación de las habilidades, competencias y actitudes que se pretenden cultivar. A su vez, se abre a dimensiones de interacción social abordando el clima, la comunicación y la aplicación de inteligencia colectiva en la innovación dirigida a mejorar dimensiones del bienestar institucional.

El programa pone énfasis en desarrollar las competencias de autoobservación y autorregulación para adquirir las necesarias actitudes y habilidades que requiere este propósito. Para ello, se parte de un constructo articulador y potenciador de sentido, denominado Matriz de presencia.



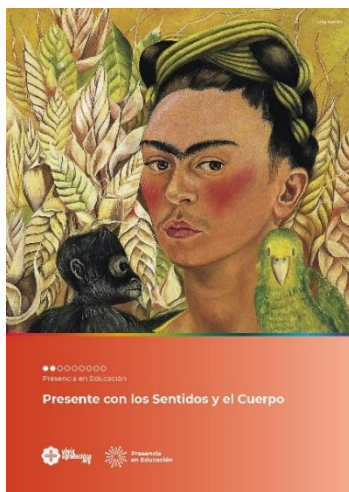
Serie de módulos que integran los contenidos teóricos y prácticos del Programa Presencia



Este documento sistematiza los contenidos de la neurociencia cognitiva y sus interrelaciones con el bienestar presentes a lo largo del Programa Presencia en Educación. Es un aporte al autoconocimiento en pos de alcanzar estados de mayor bienestar.



Es una invitación a transitar nuevas formas de indagar sobre nuestra experiencia, poniendo el foco en nuestra atención y bienestar, aprender a percibir y a ser conscientes del momento presente y mejorar nuestra regulación emocional para ser más conscientes de nuestras elecciones a cada momento.



Es una invitación a desarrollar la capacidad de estar presentes con nuestros sentidos y el cuerpo a través de una experiencia vivencial; a comprender cómo el despliegue de la atención consciente tiene repercusión en nuestra dimensión física, emocional y cognitiva, y cómo éstas se afectan mutuamente. A conocer vínculos e implicancias entre neuroplasticidad, atención y aprendizaje; y a vivenciar mecanismos de regulación emocional a través de prácticas formales e informales.



Es una invitación a identificar nuestros pensamientos, observarlos, permitir que fluyan, y aprender a mantener la distancia necesaria para no “enredarnos” en ellos. La mente le da sentido a nuestra vida y nuestro ser, generando historias que aparecen voluntaria o involuntariamente, como pensamientos. La mente es maravillosa; el problema está en creer que SOMOS lo que pensamos. En este sentido, se ofrecen alternativas de descentramiento, que conducen a un mayor bienestar.



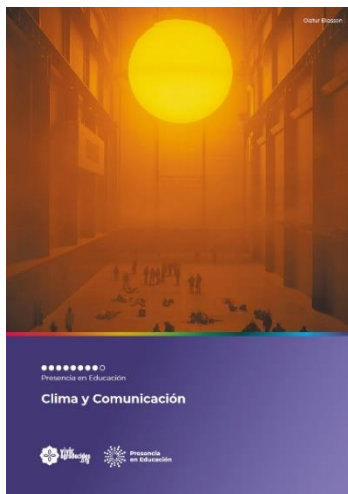
Es una invitación a aprender a regular nuestras emociones y a gestionar recursos propios, para lidiar con el malestar, desde la aceptación. Estar presentes con las emociones permite poner el foco en sus características, la regulación de las mismas, nuestras motivaciones y la aceptación del malestar como principio para mantener la calma y la salud.



Es una invitación a conocer los sistemas de regulación de las emociones; desarrollar formas de validación para la autorregulación y desplegar la compasión como camino hacia el bienestar personal y social. Estar presentes con las emociones nos permite identificar las características de nuestros sistemas internos de regulación y a balancearlos, para lograr un mayor bienestar; practicar la compasión hacia nosotros mismos, hacia los demás y desde los otros hacia nuestra persona.



Es una invitación a articular y sintetizar los contenidos que se trabajaron hasta el momento, para resignificarlos y hacer el pasaje de lo personal a lo profesional y colectivo, basado en una práctica actitudinal consciente. Cuando cultivamos presencia es importante hacerlo con ciertas actitudes que requieren dedicación y compromiso. Estas actitudes están interconectadas y son interdependientes, es decir se apoyan las unas a las otras al practicarlas.



Busca contribuir al desarrollo de competencias que faciliten la lectura e intervención sobre los climas y las formas de comunicarse para promover entornos educativos confiables que propicien mejores oportunidades de enseñar y de aprender. En este sentido, entendemos que las competencias que desarrollamos no solo fortalecen nuestro sentido de ser, sino que además contribuyen a mejorar la comunidad a la cual pertenecemos.



Busca el fortalecimiento de las comunidades de aprendizaje y el desarrollo de inteligencia colectiva aplicada a proyectos innovadores con impacto en la mejora educativa y el bienestar de la institución /comunidad.

Inscripción y requisitos

- El acceso al programa:
 - Por institución educativa vía alianzas estratégicas / convenios con Gobiernos, sector privado, organizaciones de la sociedad civil, Academia, Centros de Excelencia y Organismos internacionales
 - De forma individual, para todo profesional de la educación que esté interesado en realizar el programa de formación Presencia en Educación

Para certificar el cursado del Programa Presencia en Educación se espera de los interesados un compromiso de:

- Asistencia del 85% en los encuentros sincrónicos
- Aprobación de 2 trabajos integradores.
- Participación en las instancias de evaluación que integran el modelo evaluativo del Programa Presencia.

Para mayor información por favor contactar a:

Programa Presencia en Educación

info@programapresencia.com

Visite nuestra página web: www.programapresencia.com

- ❖ El Programa Presencia cuenta con la alianza estratégica del Laboratorio de Neurociencias Computacionales - UBA /Conicet- y el aval de la Academia Nacional de Medicina de Argentina.