

# PROGRAMA AUTOCUIDADO

## DIRIGIDO A:

Docentes, asistentes de la educación, comunidad educativa y familias.



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA



1

Generar un plan de autocuidado para la gestión positiva del estrés.



2

Sensibilizar a las y los docentes con los conceptos de autocuidado y bienestar.



3

Entregar conocimientos y herramientas para el autocuidado docente.



4

Desarrollar competencias y habilidades socioemocionales para reconocer administrar y regular nuestras emociones.



5

Gestionar el estrés de manera positiva.



6

Vivenciar diferentes estrategias para el autocuidado docente.



7

Gestionar el bienestar docente.



8

Ofrecer un espacio físico en nuestro Sel Lodge para que la comunidad educativa disfrute, se desconecte y genere acciones de autocuidado y bienestar.

# SESIONES DEL PROGRAMA

EL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO CONSTA DE 2 SESIONES GRUPALES ONLINE:

**Sesión 1:** - Autocuidado y bienestar  
- Pilares del autocuidado

**Sesión 2:** - Tipos de autocuidado  
- Plan para la gestión del autocuidado

| Sesión   | Competencia     | Habilidad   | Contenidos específicos   |
|--|-----------------|---|--|
| 1- Autocuidado y Bienestar.<br>- Pilares del autocuidado | Autoconciencia. | - Autoconocimiento.<br>- Reconocimiento de emociones.<br>- Autovaloración.<br>- Reconocimiento de intereses, valores y habilidades. | - Razones para el autocuidado.<br>- La importancia de las emociones en el bienestar docente.<br>- Pilares del autocuidado. |
| 2-Tipos de autocuidado.<br>- Plan de gestión.            | Autogestión.    | -Autocontrol, manejo de impulso y conducta.<br>- Manejo y expresión adecuada de las emociones.                                      | - Tipos de autocuidado<br>- Autocuidado V/S estrés.<br>- Plan para la gestión del autocuidado.                             |



EXCLUSIVO PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

# Único Lodge

Para el descanso y bienestar de la comunidad educativa.

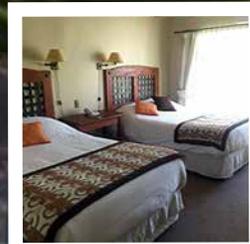
- 3 noches de alojamiento con base en habitación doble.
- 3 Full day (uso de instalaciones en Sel Lodge).
- Desayuno.
- Actividades de autocuidado y bienestar.
- Alojamiento grupal o individual.

Valor preferencial acompañante adulto 50% descuento tarifa base (hab. doble).

Valor preferencial acompañante niño 75% descuento tarifa base (hab. doble).

Adicionales:

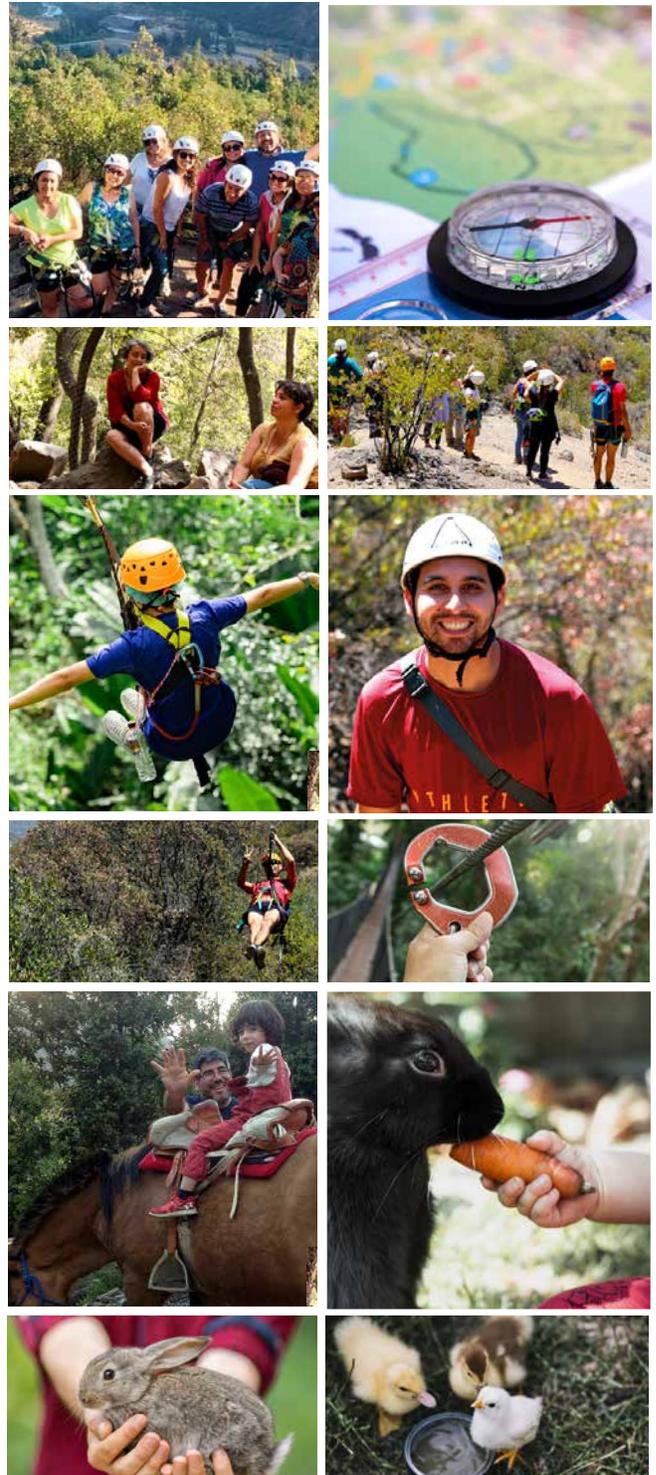
- Alimentos y bebidas.



# ACTIVIDADES SEL LODGE

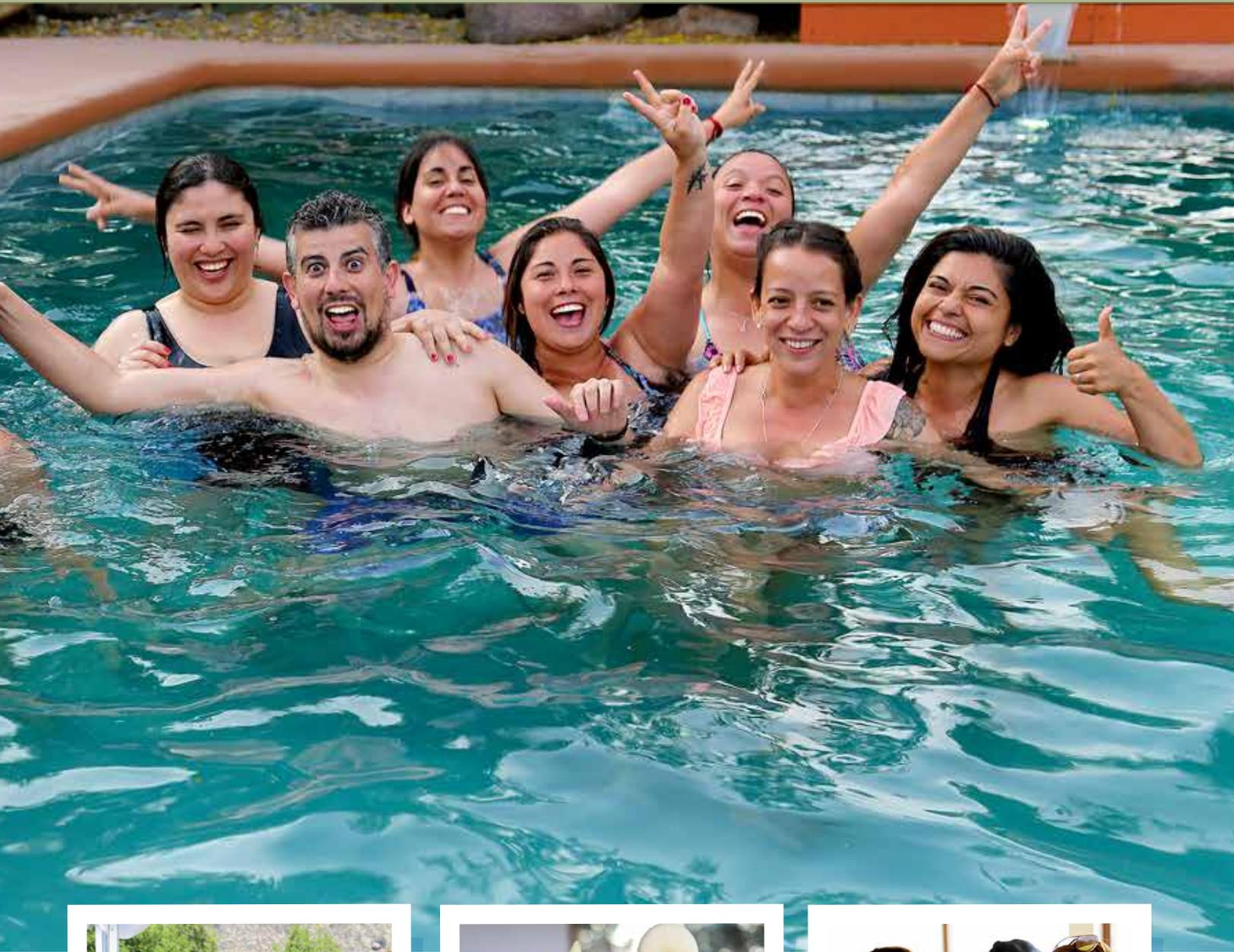
- Tinas calientes
- Spa tipo Jacuzzi
- Sauna
- Piscina
- Masoterapias
- Fogón al aire libre y hornos
- Uso de bicicletas
- Persona encargada música (Animador)
- Actividad con facilitador (Actividad recreativa)
- Salón indoor
- Quincho para asados
- Cocina educativa
- Arriendo de terraza mirador
- Actividad en zona de huerto e invernadero
- Circuitos de trekking
- Circuitos en bosques
- Tirolesa 40 metros lenta
- Tirolesa 600 metros lenta
- Puente Tibetano
- Entre otras...

Todas nuestras actividades se rigen mediante lo dispuesto en el "Protocolo de manejo y prevención ante covid-19 en el sector turismo", dispuesto por la Secretaría de Turismo, y SERNATUR.



(\*)Actividades sujetas a disponibilidad horaria

# EXPERIENCIA SEL LODGE



# EXPERIENCIA SEL LODGE



# BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO



1.- Reduce el agobio



2.- Atenúa los efectos y síntomas negativos provocados por la pandemia.



3.- Mejora la actitud positiva y el bienestar.



4.- Ofrece un espacio acogedor en un entorno natural para el bienestar del docente.

# ACCIONES PME

| DIMENSIÓN           | SUBDIMENSIÓN             | PRÁCTICAS ABORDADAS   |
|---------------------|--------------------------|---|
| Liderazgo           | Liderazgo del sostenedor | Práctica 1: “El sostenedor se responsabiliza del logro de los estándares de aprendizaje y de los IDPS, así como del cumplimiento del PEI y de la normativa vigente”.  |
| Convivencia Escolar | Formación                | <p>Práctica 2: “El establecimiento monitorea la implementación del plan de formación y evalúa su impacto”.</p> <p>Práctica 3: El equipo directivo y docente basan su acción formativa en la convicción de que todos los estudiantes pueden desarrollar mejores actitudes y comportamientos.</p>       |
| Convivencia Escolar | Convivencia              | <p>Práctica 1: El equipo directivo y los docentes promueven y exigen un ambiente de respeto y buen trato entre todos los miembros de la comunidad educativa.</p> <p>Práctica 7: El establecimiento educacional previene y enfrenta el acoso escolar o bullying mediante estrategias sistemáticas.</p> |

# COTIZACIÓN Y RESERVAS

## Solicite cotización:

[informaciones@selchile.com](mailto:informaciones@selchile.com)

+56 2 26567574

## Reservas:

+56 22 871 0463

+56 9 5645 4833

[recepcion@selchile.com](mailto:recepcion@selchile.com)





 Avenida del Valle Norte 961  
oficina 5707, Huechuraba.  
Camino los Peumos 15841,  
Guayacán, San José de Maipo.

 +56 2 26567574

 [informaciones@selchile.com](mailto:informaciones@selchile.com)

 [selchileeducacion](https://www.facebook.com/selchileeducacion)

 [selchile](https://www.linkedin.com/company/selchile)

 [selchile](https://www.instagram.com/selchile)

 [www.selchile.com](http://www.selchile.com)