

# ***BIENESTAR INTEGRAL DOCENTE***



***UNIDAD 1. Mi Realidad Actual  
¿quién soy y dónde estoy?***

En primer lugar, felicitarte por encontrarte leyendo este mensaje, porque eso indica que has decidido apostar por tu bienestar.

La educación es nuestra profesión, nuestro trabajo, pero el bienestar va más allá del entorno educativo. A través de este curso, queremos que te relaciones de manera integral contigo mismo, es decir, con tu mente, con tus emociones y con tu cuerpo.

Todas las personas estamos interesadas en mejorar nuestro bienestar, hacemos algunos cambios, pero no terminamos de encontrar ese equilibrio y felicidad.



Realmente....

¿sabes lo que implica el bienestar?

¿sabes lo que buscas con el bienestar?

¿somos constantes con nuestros cambios?



***Sólo lo qué está  
en el  
consciente,  
es susceptible  
de ser  
cambiado.....***

# *¿BIENESTAR?*



<https://youtu.be/QwxrinpSv5Y>



# CAMINO HACIA EL BIENESTAR

El camino lo creamos nosotros partiendo desde nuestra realidad personal y adoptando ciertos cambios en nuestra vida.

En este primer bloque, nos vamos a centrar en iniciar nuestro proceso de Bienestar Integral, conociendo:

📍 Quiénes somos

📍 Dónde nos encontramos

# ¿QUIENES SOMOS?



Conocernos consiste en tomarnos el tiempo de mirarnos interiormente, conectar con lo que creemos, con lo que pensamos, con lo que sentimos y con lo que somos, más allá de todo lo que a otros les gustaría.

Conocernos es empezar por el principio.



espejito  
espejito...

¿Quién soy?



*“Si estás buscando a la persona que cambiará tu vida,  
mira al espejo”*

Anónimo

El autoconocimiento consiste en ocuparme de trabajar sobre mí para llegar a descubrir quién soy, tener claro cuáles son mis fortalezas y cuáles mis debilidades, qué es lo que me gusta y qué es lo que no me gusta, qué es lo que quiero y lo que no quiero.

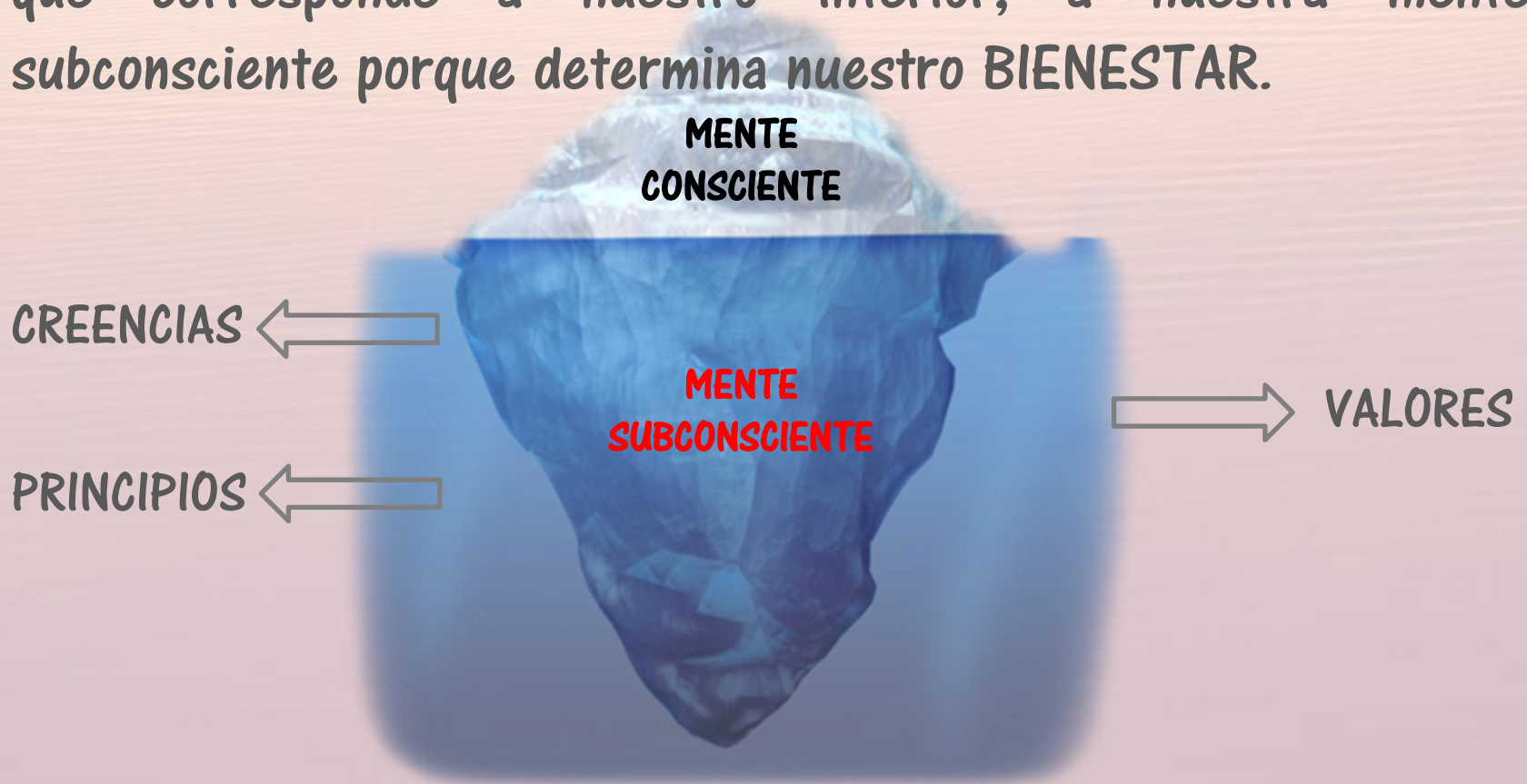
*Hay una diferencia importante entre creer y saber.*

Siempre que digo «sé» estoy hablando de una convicción que no requiere prueba ni demostración.

Cuando digo «creo» apuesto con firmeza a eso que creo. Pero cuando digo «se», no hay apuesta.

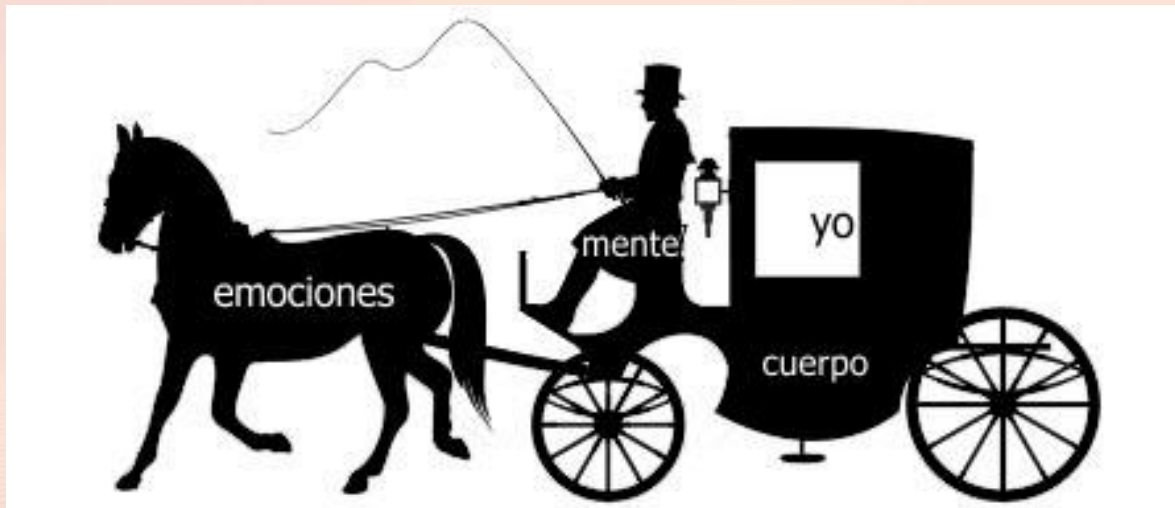


Al ser humano se le puede comparar con un iceberg, solamente vemos la parte que está en la superficie, la que vemos con nuestros ojos, nuestras acciones, estudios,...pero nunca debemos olvidarnos de todo lo que está por debajo del agua y que corresponde a nuestro interior, a nuestra mente subconsciente porque determina nuestro BIENESTAR.





[https://youtu.be/8b\\_H5wviago](https://youtu.be/8b_H5wviago)




### *EL GRAN VIAJE Y EL ARTE DE LA DOMA*

Esta es otra metáfora parecida al iceberg, muy conocida y especialmente clarificadora porque propone que el ser humano se asemejaría al conjunto compuesto por un carruaje, el caballo que tira de él, el cochero que lo conduce y el amo que va dentro; todo el conjunto avanza por un camino.

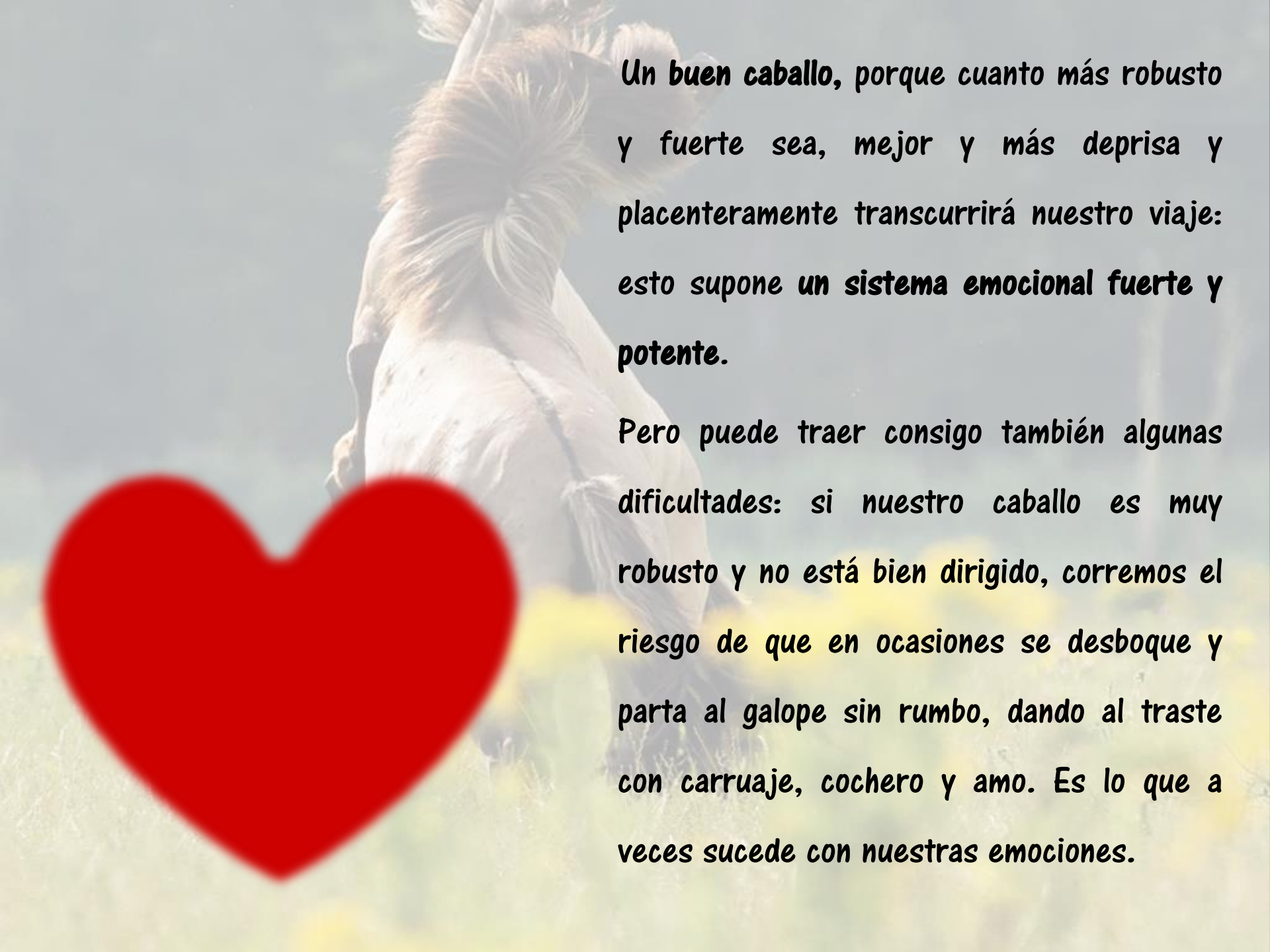
El **carruaje** representa el **cuerpo físico**, el **caballo** representa a las **emociones**, el **cochero** representa los **pensamientos y cogniciones**, y el **amo** el ser esencial o **yo interior**. El camino es el viaje de nuestra vida.

**Para avanzar hacia nuestro bienestar necesitamos:**

 **Que el carruaje esté en buenas condiciones, es decir un cuerpo físico atendido y cuidado.**







Un buen caballo, porque cuanto más robusto y fuerte sea, mejor y más deprisa y placenteramente transcurrirá nuestro viaje: esto supone un sistema emocional fuerte y potente.

Pero puede traer consigo también algunas dificultades: si nuestro caballo es muy robusto y no está bien dirigido, corremos el riesgo de que en ocasiones se desboque y parta al galope sin rumbo, dando al traste con carruaje, cochero y amo. Es lo que a veces sucede con nuestras emociones.

**Necesitamos un buen cochero que, en principio, es quien puede dirigir inteligentemente al animal y aprovechar con sensatez toda su fuerza.**

**El papel del cochero, de nuestra mente pensante, es utilizar la energía emocional con cordura.**

**Para que esto sea así, tiene que escuchar y seguir las instrucciones del amo, que es quien de verdad sabe hacia dónde nos dirigimos y cuál es el ritmo óptimo para disfrutar de nuestro viaje.**



Después de escuchar, ver y leer la anterior metáfora...  
conocemos que para avanzar hacia nuestro bienestar  
necesitamos un equilibrio entre nuestro cuerpo, nuestra  
mente y nuestras emociones.



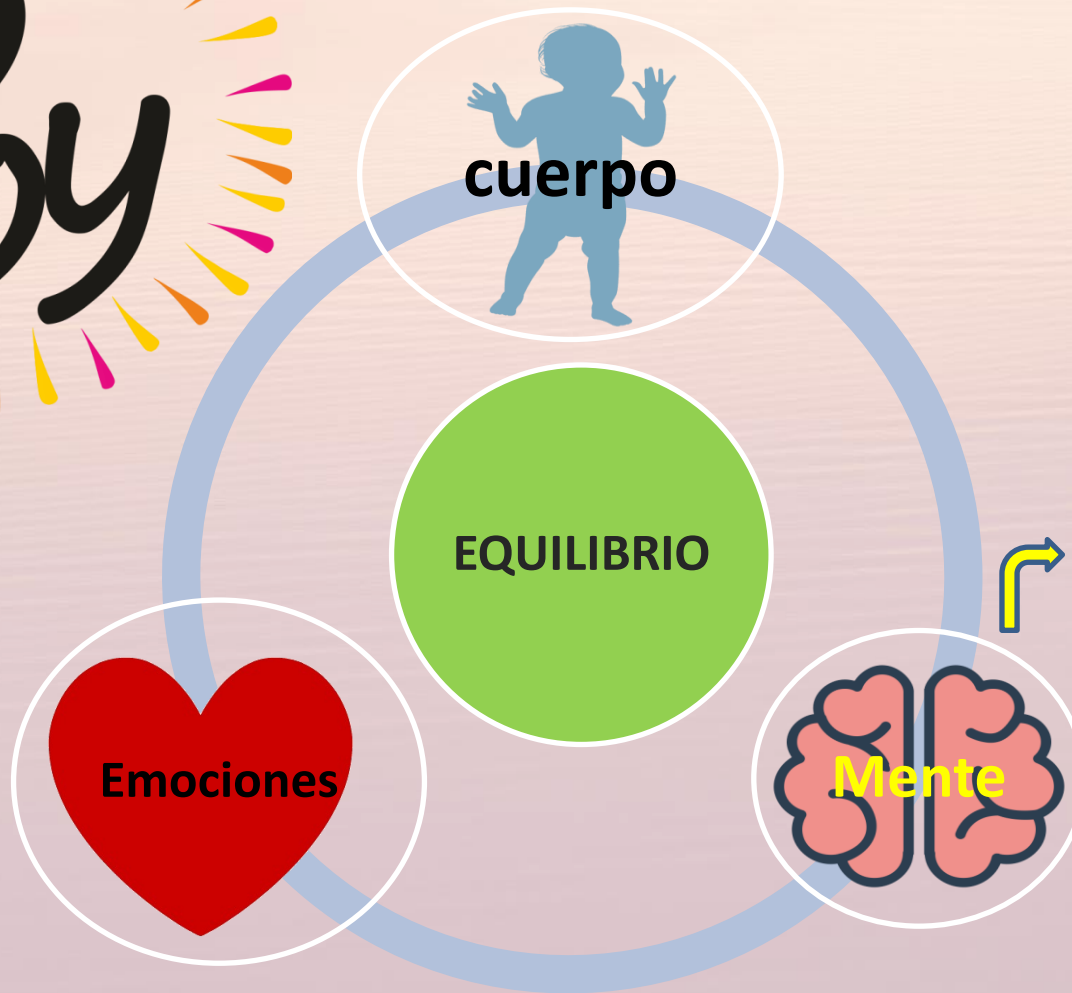
¿consideras que atiendes a todos esos elementos por  
igual?

¿Cuidas de tu cuerpo, lo escuchas y atiendes?

¿Manejas a tu caballo, o éste se desboca y te lleva a  
lugares que no quieres?

¿Tu cochero dirige tu vida o atiende a las ordenes de tu  
interior?

**yo  
soy**



**CONSCIENTE**  
Pensamientos  
Decisiones

**INCONSCIENTE**  
Creencias  
Valores  
Experiencias



# ¿QUIÉN ERES EN REALIDAD?

Ahora toca indagar y ser sinceros.  
Ante la pregunta de ¿quién eres? ,  
¿qué contestas?

Tu nombre, tus títulos, tu  
trabajo....


Conocerse es....

Asumir la responsabilidad de  
todo lo que soy, que incluye  
todo lo que hago, todo lo que  
digo y todo lo que siento.

¿Te apetece  
descubrirlo?



<https://youtu.be/1iZNzkcJsdK>



**Será por deformación profesional, pero después de tantos años sigo creyendo que solamente sabiendo quiénes somos, podremos empezar a ser mejores para nosotros mismos y para la humanidad.**

**Álex Rovira**

# ¿QUIÉN SOY?



A NIVEL PERSONAL, FAMILIAR Y PROFESIONAL



	INDIVIDUO	FAMILIA	TRABAJO
Soy y <b>me gusta</b> serlo			
Soy y <b>no me gusta</b> serlo			
<b>No soy y me gustaría</b> serlo			
<b>No soy y no me gustaría</b> serlo			

¿Dónde estoy?





# MI PUNTO DE PARTIDA

Ha llegado el momento de conocer cual es nuestro punto de partida y darnos cuenta de dónde nos encontramos en nuestra vida diaria.

Esto nos va a permitir, marcar nuestra ruta, emprender el mejor camino que nos lleve al Bienestar y disfrutar de ello.





¿Dónde estoy?



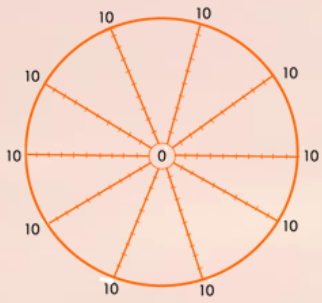
Para conocer que áreas de nuestra vida precisan de mayor atención, vamos a usar una herramienta que se utiliza para hacer un retrato actual sobre nuestro nivel de satisfacción en las mismas.

Estamos hablando de la herramienta «la rueda de la Vida», una técnica de Coaching, que nos ayuda a tomar conciencia de dónde nos encontramos en este momento y así descubrir de manera sencilla y visual, las áreas que más precisan intervención.

El conjunto de estas áreas representan el equilibrio perfecto en tu vida.

Relaciones

Relaciones



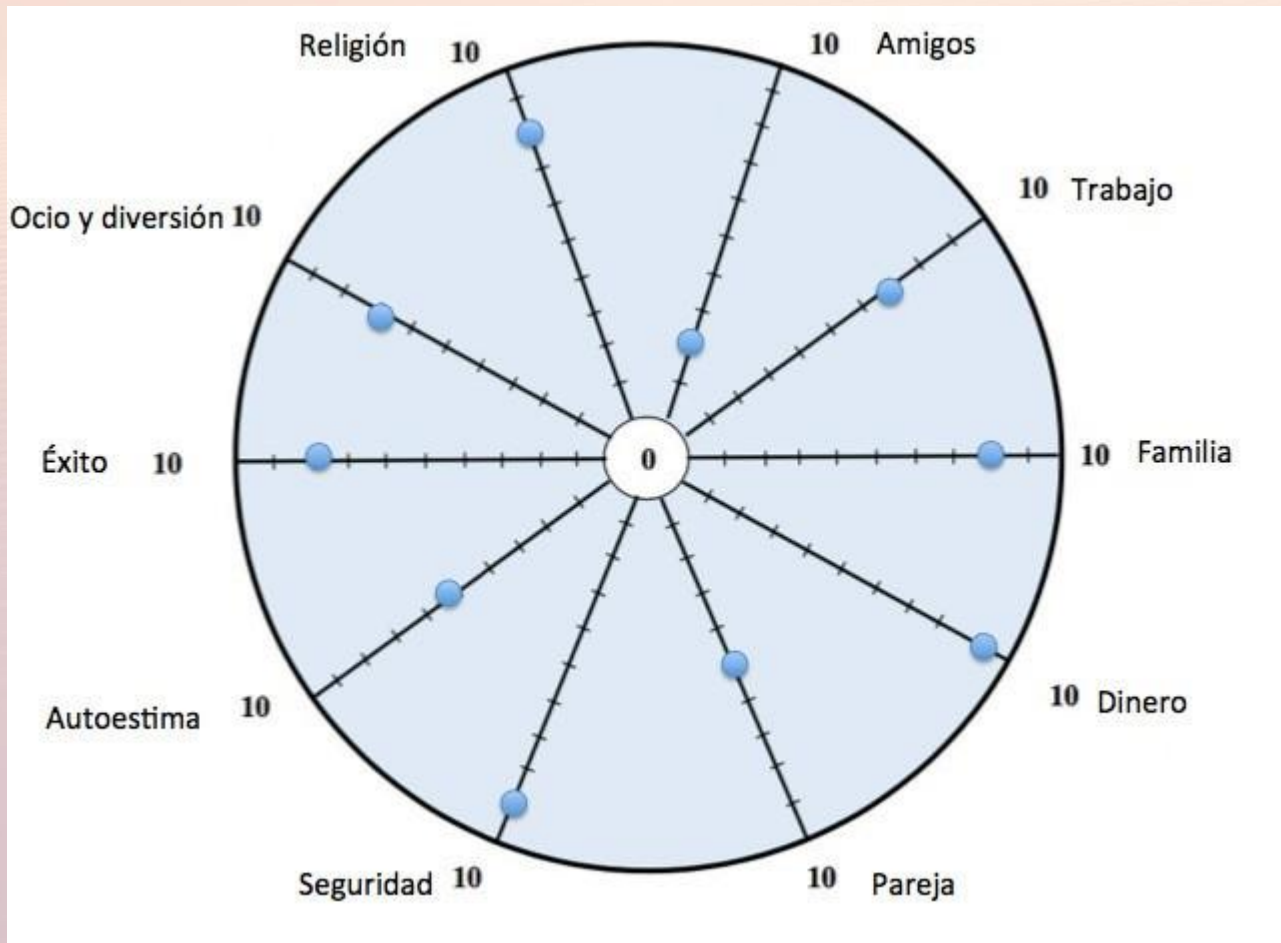
# LA RUEDA DE LA VIDA

Para elaborar tu propia rueda de la vida personal, valora área por área del 0 al 10 tu grado de satisfacción actual en cada una de ellas. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, cero y el 10 es el nivel más alto. Es importante a la hora de realizar este ejercicio de autoevaluación ser honesto con uno mismo.

Ej.: ¿cómo estoy de satisfecha con mi familia? Del 0 al 10, 6 y lo anoto en la rueda.

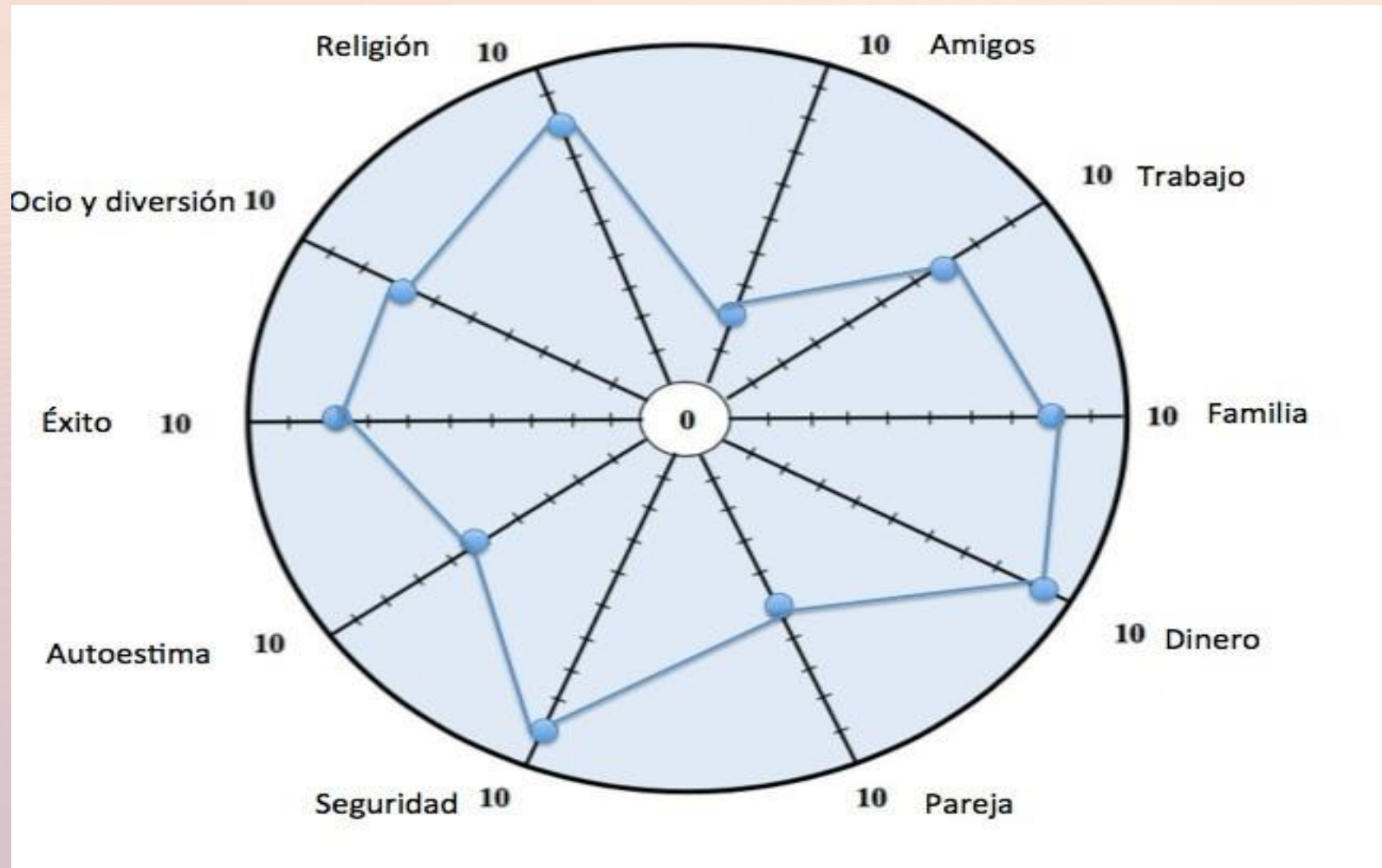
Cuando finalices de valorar tus áreas, une todos las puntuaciones y tienes la fotografía sobre tu situación actual. Observa las áreas en las que tu nivel de satisfacción es más baja, puesto que te indican las áreas que más atención tienes que prestar para encontrar tu bienestar.

# 1er PASO: Puntúo cada área en función de cómo me encuentro de satisfecho en ella

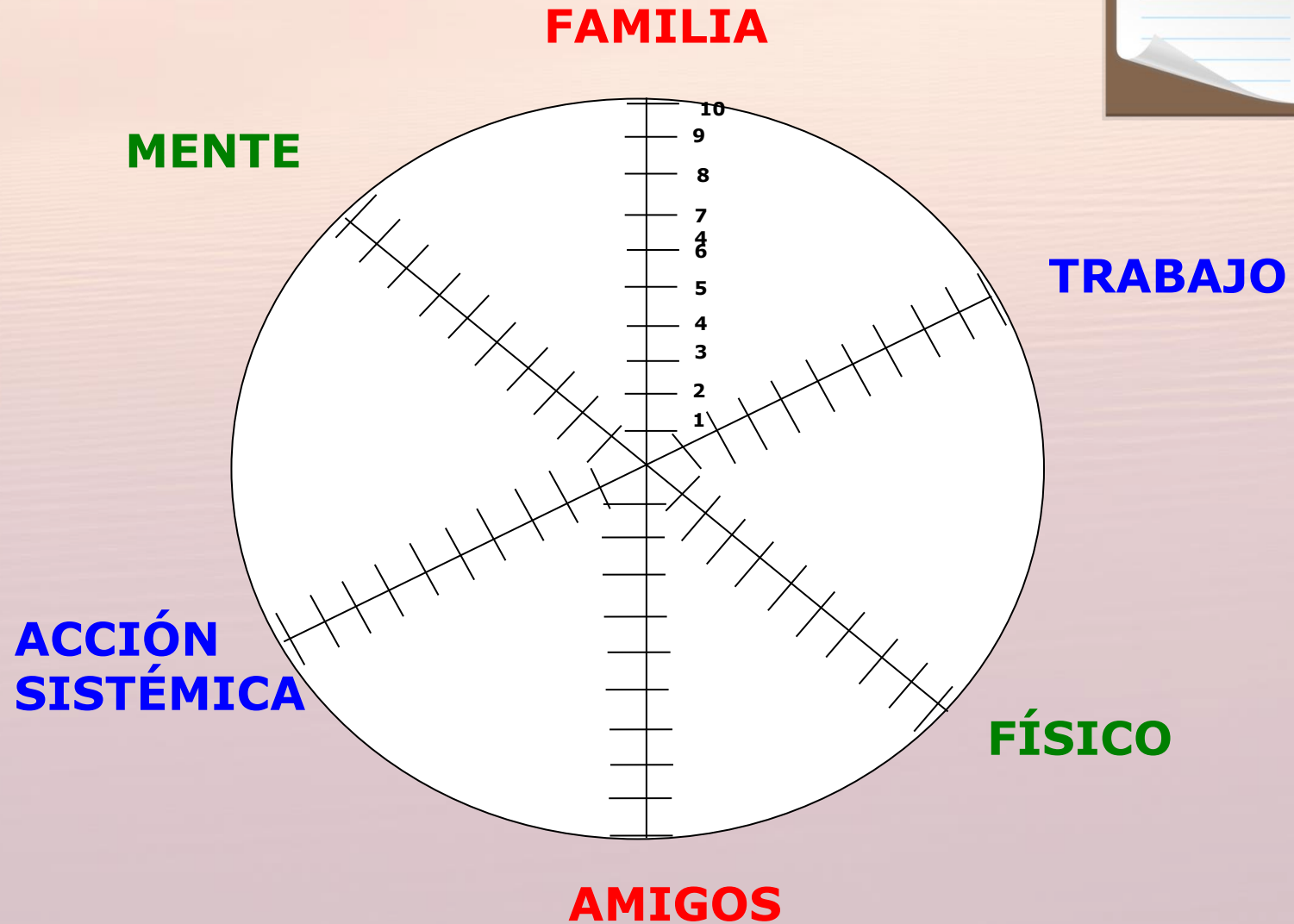




# 2º PASO: Uno los puntos y obtengo mi rueda



# RUEDA DE LA VIDA PERSONAL



# RUEDA DE LA VIDA PROFESIONAL



**ALUMNADO**

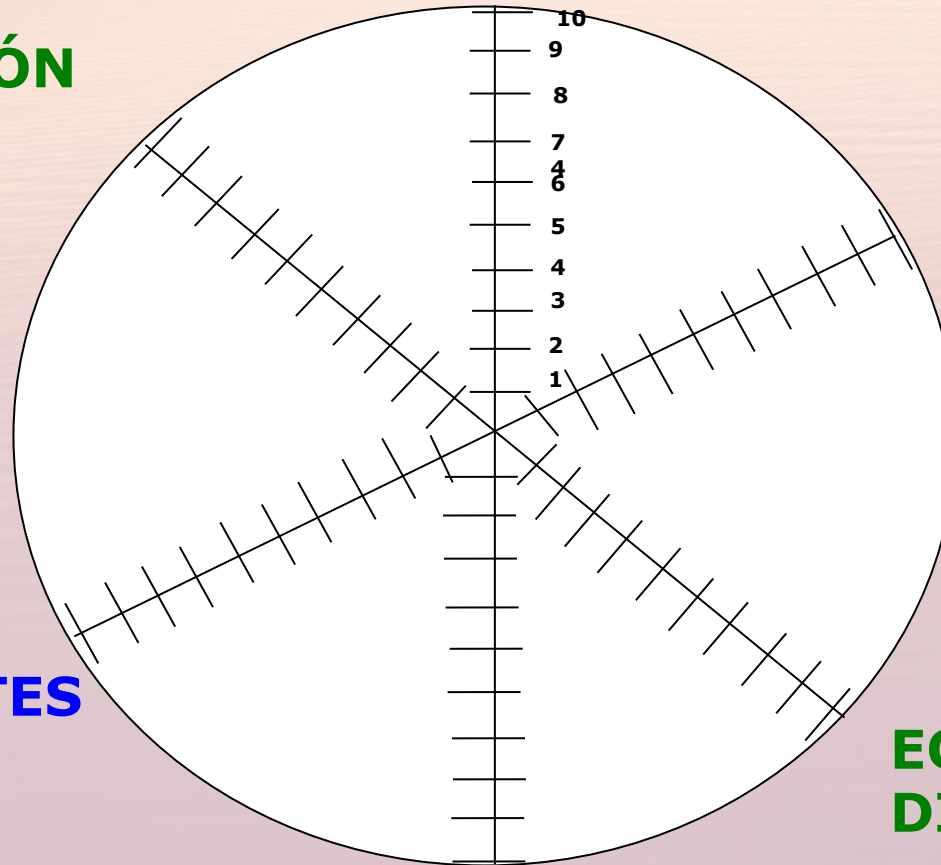
**GESTIÓN  
AULA**

**COMPAÑEROS**

**TAREAS  
DOCENTES**

**EQUIPO  
DIRECTIVO**

**FAMILIAS**



Nuestras áreas de la vida no son independientes unas de otras, son interdependientes. La mejora de un área depende en ocasiones de la mejora de otra. E incluso nos dan la perspectiva global de nuestro bienestar en cuanto al Amor, a la Salud o al dinero.

Familia + Amigos = **Amor**

Físico + Mente = **Salud**

Trabajo + Acción Sistémica = **Dinero**



¿has identificado algún área que te está impidiendo alcanzar tu bienestar?

¡¡Enhorabuena, por tus primeros pasos hacia tu bienestar!!

