



ACOMPañAMIENTO AL PAS

Personal de Administración y Servicios de los Centros Educativos

Autocuidado, crecimiento personal y atención a las personas

Trabajar en un centro educativo significa mucho más que desarrollar unas funciones concretas. El Personal de Administración y Servicios —PAS— forma parte del día a día de la comunidad educativa y, a menudo, es una de las primeras personas con las que entran en contacto alumnos, familias, profesorado y otros profesionales. Acompañar a personas implica escuchar, responder, gestionar demandas, sostener momentos de tensión y adaptarse constantemente a situaciones diversas. Y, en medio de todo ello, quien acompaña también necesita ser acompañado y cuidarse.

Este acompañamiento nace con la voluntad de ofrecer un espacio para detenerse, tomar conciencia de cómo estamos trabajando y relacionándonos e incorporar herramientas que nos ayuden a cuidarnos mejor, tanto individualmente como dentro del centro educativo. No se trata solo de adquirir recursos profesionales, sino también de abrir un espacio para mirarnos, comprendernos y revisar cómo nos situamos ante las personas y las situaciones que vivimos cada día.

Tres ejes para cuidarnos y relacionarnos mejor

La propuesta se articula en torno a tres grandes ejes que se relacionan y se complementan: el crecimiento personal con el Eneagrama, el autocuidado y la gestión del estrés, y la escucha, la comunicación y la atención a las personas. Los tres ámbitos parten de la idea de que la manera en que nos relacionamos con los demás está estrechamente vinculada a la manera en que nos conocemos, nos cuidamos y gestionamos aquello que nos sucede.

Crecimiento personal con el Eneagrama

El Eneagrama será una de las herramientas que utilizaremos para profundizar en el autoconocimiento y el crecimiento personal. Nos permite observar diferentes maneras de percibir la realidad, relacionarnos, afrontar las dificultades y reaccionar ante situaciones que nos generan inseguridad o presión. No se trata

de etiquetarnos ni de quedar atrapados en un tipo de personalidad, sino de utilizar el Eneagrama como un mapa que nos ayude a reconocer nuestros patrones, automatismos, fortalezas y áreas de crecimiento.

Este trabajo nos permitirá observar qué hacemos automáticamente cuando nos sentimos presionados, cómo reaccionamos ante el conflicto, qué nos cuesta tolerar, qué necesitamos de los demás y qué patrones pueden estar interfiriendo en nuestras relaciones. El objetivo es poder reconocer estas maneras habituales de funcionar con mayor conciencia y, a partir de ahí, ampliar nuestras posibilidades de respuesta y elegir con mayor libertad cómo queremos actuar y relacionarnos.

Autocuidado y gestión del estrés

En el ámbito educativo a menudo hablamos de cómo atender mejor a los demás, pero dedicamos menos tiempo a preguntarnos cómo estamos nosotros. La intensidad del día a día, las demandas constantes, la necesidad de responder a situaciones diversas y el contacto continuo con personas pueden generar estrés y desgaste. A lo largo del acompañamiento trabajaremos la conciencia personal, el autocuidado y la gestión del estrés, identificando nuestras necesidades y las señales de sobrecarga y explorando recursos que nos ayuden a sostener mejor las situaciones cotidianas.

El autocuidado no significa desentenderse de los demás, sino aprender a reconocer los propios límites, necesidades y recursos para poder estar disponibles sin llegar al desgaste. La propuesta será encontrar maneras más saludables de relacionarnos con las exigencias del trabajo, poner límites cuando sea necesario e incorporar recursos que nos ayuden a cuidar nuestro bienestar personal y profesional.

Escucha, comunicación y atención a las personas

Una parte esencial de la tarea del PAS es el contacto constante con personas: alumnado, familias, profesorado, equipos directivos y otros profesionales. Esta relación requiere capacidad de escucha, comunicación, empatía y flexibilidad, especialmente cuando aparecen demandas difíciles, conflictos, quejas o situaciones emocionalmente cargadas.

A lo largo del acompañamiento exploraremos cómo escuchar de manera más presente, cómo comunicarnos con mayor claridad y conciencia y cómo atender a las personas desde una actitud más respetuosa y disponible, sin asumir responsabilidades que no nos corresponden. El objetivo no es encontrar una fórmula para solucionar todas las situaciones, sino ampliar nuestra capacidad de

escuchar, comprender y responder sin reaccionar automáticamente, teniendo en cuenta tanto las necesidades de la otra persona como las propias.

Una mirada Gestalt: tomar conciencia de lo que está sucediendo

El acompañamiento estará planteado desde una mirada basada en la terapia Gestalt, poniendo especial atención en la conciencia y en la experiencia del momento presente. Desde esta perspectiva, no se trata simplemente de aprender qué deberíamos hacer ante una determinada situación, sino de observar qué nos sucede cuando esta situación aparece, qué emociones y pensamientos despierta, qué notamos en el cuerpo, qué necesidad aparece y cuál es nuestra manera habitual de reaccionar.

La conciencia es el primer paso para ampliar nuestras posibilidades de respuesta. Cuando podemos reconocer nuestros automatismos y comprender qué hay detrás de nuestras reacciones, tenemos más margen para detenernos, elegir y actuar de una manera más coherente con aquello que necesitamos y con la situación que tenemos delante.

Una mirada sistémica: formamos parte de una comunidad

Un centro educativo es un sistema formado por muchas personas y relaciones: alumnado, familias, profesorado, equipos directivos y personal de administración y servicios. Cada persona ocupa un lugar y establece vínculos con las demás, y sus actuaciones tienen una repercusión en el conjunto. Por ello, incorporaremos también una mirada sistémica, que nos ayudará a observar las dinámicas relacionales que se producen dentro de los centros.

Esta mirada nos permitirá reflexionar sobre el lugar que ocupamos dentro del equipo, las responsabilidades que asumimos, las dinámicas que se repiten, las expectativas que tenemos unos de otros y la manera en que afrontamos los conflictos. Comprender que formamos parte de un sistema puede ayudarnos a dejar de cargar individualmente aquello que necesita ser abordado colectivamente y a encontrar maneras más saludables de participar en la vida del centro.

Aprender desde la experiencia

El acompañamiento tendrá un carácter vivencial, participativo y práctico. Las aportaciones teóricas serán breves y servirán como punto de partida para experimentar y reflexionar, a partir de situaciones cercanas a la realidad de los centros educativos. Se combinarán ejercicios de autoconocimiento, dinámicas individuales y grupales, propuestas de conciencia corporal, ejercicios de escucha

y comunicación y herramientas del Eneagrama.

También habrá espacios de reflexión compartida, porque escuchar cómo otras personas viven situaciones similares puede permitirnos ampliar nuestra propia mirada y descubrir otras maneras de afrontarlas. La propuesta parte de la idea de que el conocimiento se consolida cuando podemos experimentarlo, observarlo y relacionarlo con nuestra propia experiencia profesional y personal.

¿Qué nos llevaremos?

A lo largo del acompañamiento incorporaremos herramientas para favorecer el crecimiento personal y el autoconocimiento a través del Eneagrama, recursos de autocuidado y gestión del estrés, herramientas para reconocer las propias necesidades y límites y recursos de escucha activa y comunicación consciente. También trabajaremos estrategias para mejorar la atención y el acompañamiento a las personas, afrontar situaciones difíciles, identificar automatismos y patrones relacionales y mejorar las relaciones dentro del equipo.

La mirada sistémica nos permitirá comprender mejor las dinámicas que se producen dentro del centro, mientras que el trabajo gestáltico nos ayudará a tomar conciencia de lo que nos sucede y a ampliar nuestras posibilidades de respuesta. Todo ello con el objetivo de disponer de más recursos para afrontar las situaciones cotidianas con presencia, conciencia y flexibilidad.

Más allá del rol profesional

Detrás de cada función profesional hay una persona con una historia, unas necesidades, unas fortalezas, unos miedos y una manera particular de relacionarse con los demás. Este acompañamiento quiere poner el foco precisamente en esta dimensión humana, más allá de las funciones, las responsabilidades y el rol que cada persona ocupa dentro del centro.

Mirarnos más allá del rol profesional nos permite reconocer qué nos sucede, qué necesitamos y cómo nos relacionamos con los demás. Cuando nos conocemos mejor podemos comprender mejor a las personas que tenemos delante; cuando reconocemos nuestros límites podemos relacionarnos con mayor libertad; y cuando aprendemos a cuidarnos podemos continuar atendiendo y acompañando sin desgastarnos.

Este acompañamiento quiere ofrecer un espacio para detenerse, tomar conciencia, crecer personalmente y adquirir herramientas que ayuden a sostener mejor la tarea profesional. Un espacio donde poder compartir experiencias, revisar maneras de hacer, descubrir nuevos recursos y encontrar otras

posibilidades ante las situaciones cotidianas.

Porque cuidar a las personas que forman parte de la comunidad educativa también es una manera de cuidar los espacios educativos y de contribuir a construir centros más humanos, conscientes y saludables.

Un espacio para detenerse, mirarse, cuidarse y continuar acompañando a las personas desde un lugar más consciente.

L'H

Un espai on podràs créixer