



Asistencia
Técnica
Educativa



CAPACITACIÓN

BIENESTAR EN EL CONTEXTO ESCOLAR: ESTRATEGIAS PARA FORTALECER EL VÍNCULO ENTRE PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN

Contenidos:

Estrategias de autocuidado: autocompasión, optimismo, saboreando las emociones, gratitud; gestión de las emociones, competencias socioemocionales, hábitos de bienestar, contención emocional, acciones orientadas a la felicidad y vocabulario emocional para el educador, estrategias de cuidado colaborativo, modelo PERMA.

Resultados esperados:

Los participantes serán capaces de integrar en su contexto laboral, estrategias para gestionar adecuadamente sus emociones con el fin de promover un ambiente laboral saludable, en base al fortalecimiento del vínculo. Estas estrategias se sustentan en el autoconocimiento, gestión emocional, y competencias socioemocionales.

Objetivo:

Gestión adecuada de las emociones en contextos pedagógicos, desarrollando competencias socioemocionales para el fortalecimiento de los vínculos entre los profesionales de la educación.

Destinatarios:

Educadoras(es) de párvulos y docentes de enseñanza básica y media, asistentes de la educación y equipos directivos.

Área:

Gestión de recursos

NUESTRO MODELO DE FORMACIÓN

1

Diagnóstico

Reunión de trabajo con el equipo directivo para levantar información y recoger requerimientos y necesidades.



2

Sesiones

teórico-prácticas

3

Junta pedagógica

Reunión de cierre con el equipo directivo: revisión de evidencias, evaluaciones, informe pedagógico y recomendaciones para la implementación y seguimiento.

Programa:

N° DE HORAS	TEMA	DESCRIPCIÓN / CONTENIDO
1 hora online	Diagnóstico	Reunión de trabajo con el equipo directivo y algunos representantes de los docentes para levantar información sobre resultados de <i>mediciones</i> , implementación de otros programas en el área, metodologías utilizadas, entre otros. Además, se recogen requerimientos y necesidades particulares.
18 horas de formación	Reconocimiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Promoviendo la focalización. • Aplicando mindfulness para reconocer las emociones en nuestro cuerpo. • Alfabetización emocional. • Reconociendo mi estado emocional con el propósito de asumir y hacerse cargo de mis emociones.
	¿Por qué promover el autocuidado?	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de autocuidado para lograr la autocompasión, autoestima y empatía a nivel personal y colectivo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Viviendo la autocompasión. ○ Promoviendo el optimismo. ○ Saboreando las emociones. ○ Entregando respuestas constructivas. ○ Cultivando la gratitud.
	¿Cómo promovemos el vínculo entre los profesionales de la comunidad escolar?	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del ambiente saludable laboral como parte del autocuidado. • Reconocimiento de las fortalezas de otros. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Por qué te valoro? ○ Creando una historia. ○ Creando arte juntos. ○ Observando nuestros pensamientos.
	¿Qué es la consciencia emocional?	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollando nuestra consciencia emocional: <ul style="list-style-type: none"> ○ Apertura. ○ Ponderación. ○ Interpretar. ○ Ligar. ○ Regular. ○ Modula. ○ Conexión. ○ Escucha.

N° DE HORAS	TEMA	DESCRIPCIÓN / CONTENIDO
		<ul style="list-style-type: none"> • La regulación emocional: Revisión emocional. • Pasos para la gestión emocional. • Diferenciación emocional.
	Teoría del bienestar desde la psicología positiva	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el bienestar? ¿Cómo podemos promoverlo? • MODELO PERMA <ul style="list-style-type: none"> ○ P: Emociones agradables (positive emotions). ○ E: Compromiso (engagement). ○ R: Relaciones (relationships). ○ M: Significado (meaning) ○ A: Logros (accomplishment). • Aplicación práctica del modelo.
	¿Qué son los hábitos?	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son los hábitos? • Mitos y verdades de los hábitos. • Hábitos beneficiosos v/s hábitos dañinos. • Pasos para formar hábitos beneficiosos. • Adquiriendo hábitos que permiten el bienestar de la mente, el alma y el cuerpo.
	¿Cómo alcanzar el bienestar?	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del propósito de vida para el bienestar. • Reconocimiento de los propósitos de nuestra vida a nivel, personal, laboral y social. • Tomando decisiones de acuerdo con los propósitos de nuestra vida. • Establecimiento de compromiso personal.
1 hora	Junta pedagógica	Reunión final junto con el equipo directivo y algunos representantes de los docentes para analizar el informe final de capacitación: apreciaciones con respecto a las jornadas, análisis de las acciones realizadas, oportunidades de mejora, revisión de evidencias (bitácoras y listas de asistencia) y evaluación del servicio.

Referencias bibliográficas

- La Búsqueda de la Felicidad, Tal Ben Shahar, Editorial Alienta, 2011.
- La Receta de la Felicidad, Deepak Chopra, Editorial Penguin Random House, 2013.
- La Ciencia de la Felicidad, Sonja Lyubomirsky Editorial Urano, 2008.
- La Auténtica Felicidad, Martin Seligman, Editorial B de bolsillo, 2011
- Universo de las emociones, Rafael Bisquerra. Palaugéa Comunicación S.L. 2015
- Psicopedagogía de las emociones, Rafael Bisquerra, Editorial Síntesis, Madrid, 2009.
- La Educación del ser emocional, Juan Casassus, Editorial Cuarto propio, Santiago, 2015.
- Ibarrola, B. (2014) Aprendizaje Emocionante. España: Editorial SM
- Creando juntos la escuela que queremos. (2018) Conclusiones, reflexiones y propuestas del proyecto co-creación con la escuela, SM.

La capacitación se realiza en un entorno virtual seguro y con claves de acceso para cada participante a través de la plataforma Zoom alojada en SM conecta:

Conecta 3.0

Buscar código web...

ESTELA MATILDE PACHECO CHIRIBOGA
Administración CUENTA

ADMINISTRACIÓN

PRIORIZA 2020-2021

MIS LIBROS

LITERATURA

MIS CLASES

MIS DOCUMENTOS

TRABAJOS

APPS EDUCATIVO

INTERACTIVOS Y MULTIMEDIA

EXPLORANDO PSU

FORMACIÓN PEDAGÓGICA

MENSAJES

FORMACIÓN PEDAGÓGICA

LISTADO DE CLASES

Fecha	Clase	Horario	Enlaces	Documentos	Video Podcast
30 JUL	Clase 1 - Daniela Rebolledo, Estela Pacheco Clase 1	10:00 a 12:00	ENLACES	DOCUMENTOS	VIDEO PODCAST
31 JUL	Clase 2 - Daniela Rebolledo, Estela Pacheco Clase 2	10:00 a 12:00	ENLACES	DOCUMENTOS	VIDEO PODCAST
06 AGO	Clase 3 - Daniela Rebolledo, Rubén Jara, Estela Pacheco Clase 3	10:00 a 12:00	ENLACES	DOCUMENTOS	VIDEO PODCAST
07 AGO	Clase 4 - Daniela Rebolledo Hernandez, Rubén Jara Fernández, Estela Matilde Pacheco Chiriboga Clase 4	10:00 a 12:00	ENLACES	DOCUMENTOS	VIDEO PODCAST
13 AGO	Clase 5 - Daniela Rebolledo Hernandez, Rubén Jara Fernández, Estela Matilde Pacheco Chiriboga Clase 5	10:00 a 12:00	ENLACES	DOCUMENTOS	VIDEO PODCAST
14 AGO	Clase 6 - Daniela Rebolledo Hernandez, Rubén Jara Fernández, Estela Matilde Pacheco Chiriboga Clase 6	10:00 a 12:00	ENLACES	DOCUMENTOS	VIDEO PODCAST
20 AGO	Clase 7 - Daniela Rebolledo Hernandez, Rubén Jara Fernández, Estela Matilde Pacheco Chiriboga Clase 7	10:00 a 12:00	ENLACES	DOCUMENTOS	VIDEO PODCAST

material descargable

acceso a las sesiones

Consideraciones generales:

- ✓ El servicio contempla la entrega de certificados digitales al término de la capacitación.
- ✓ Acceso a SM conecta para las sesiones virtuales, grabación de la clase y repositorio del material.
- ✓ Los servicios de SM Asistencia Técnica Educativa están exentos de IVA.
- ✓ Esta propuesta técnica tiene una validez de 10 días hábiles.