



Desarrollo De Competencias Para El Aprendizaje Socioemocional En El Contexto Escolar

Fortalece tu futuro desde tus raíces



¿QUIENES SOMOS?

Somos profesionales apasionadas por la educación, que decidimos emprender en medio de una crisis laboral para transformar el panorama educativo. Contamos con una amplia experiencia en el sector, complementada con una serie de capacitaciones y perfeccionamientos que nos permiten ofrecer formación de calidad, actualizada y adaptada a las necesidades de cada contexto.

FUNDADORAS

PROFESORA DE HISTORIA Y GEOGRAFÍA

Allison Gac

Apasionada por la enseñanza y el aprendizaje significativo con formación sólida y actualizada: Licenciada en Educación, Diplomada en Docencia Universitaria e Inclusión Educativa.

Experiencia y vocación: Amplia trayectoria trabajando en diversos contextos educativos, incluyendo aulas de alta vulnerabilidad y cursos multigrado. Especializada en atención a la diversidad y educación patrimonial. He Desarrollado proyectos que promueven el aprendizaje sobre el territorio y el patrimonio cultural e histórico. Creo redes de colaboración entre comunidades, centros culturales y patrimoniales para enriquecer la educación local.



Yasna Gac

PSICOPEDAGOGA

- **Apasionada por el aprendizaje y el desarrollo integral de las personas con formación sólida y actualizada:** Máster en Psicopedagogía, Educación y Psicoanálisis, Diplomada en Neuroeducación, Didáctica de la Lectura, Inclusión Educativa, Educación Superior y diagnóstico e intervención en autismo, Certificada en ADOS 2 / ADI-R.
- **Experiencia y vocación:** Amplia trayectoria trabajando con niñas, niños, adolescentes y adultos en diversos contextos educativos. Especializada en la evaluación, diagnóstico e intervención de dificultades de aprendizaje. Comprometida con la promoción de la inclusión y la atención personalizada.





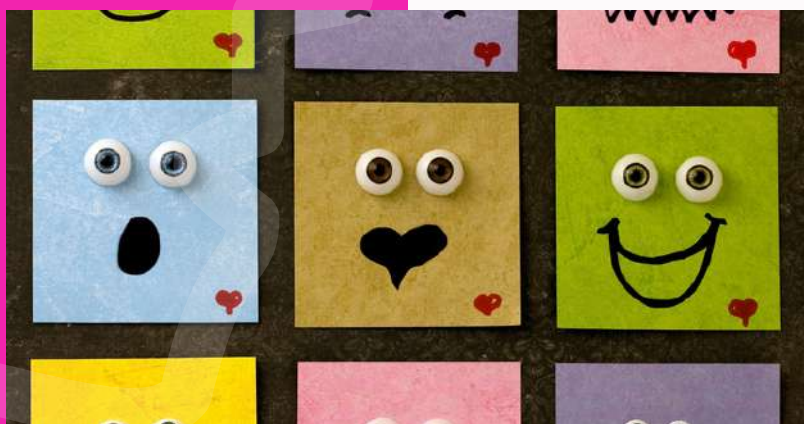
OBJETIVO GENERAL

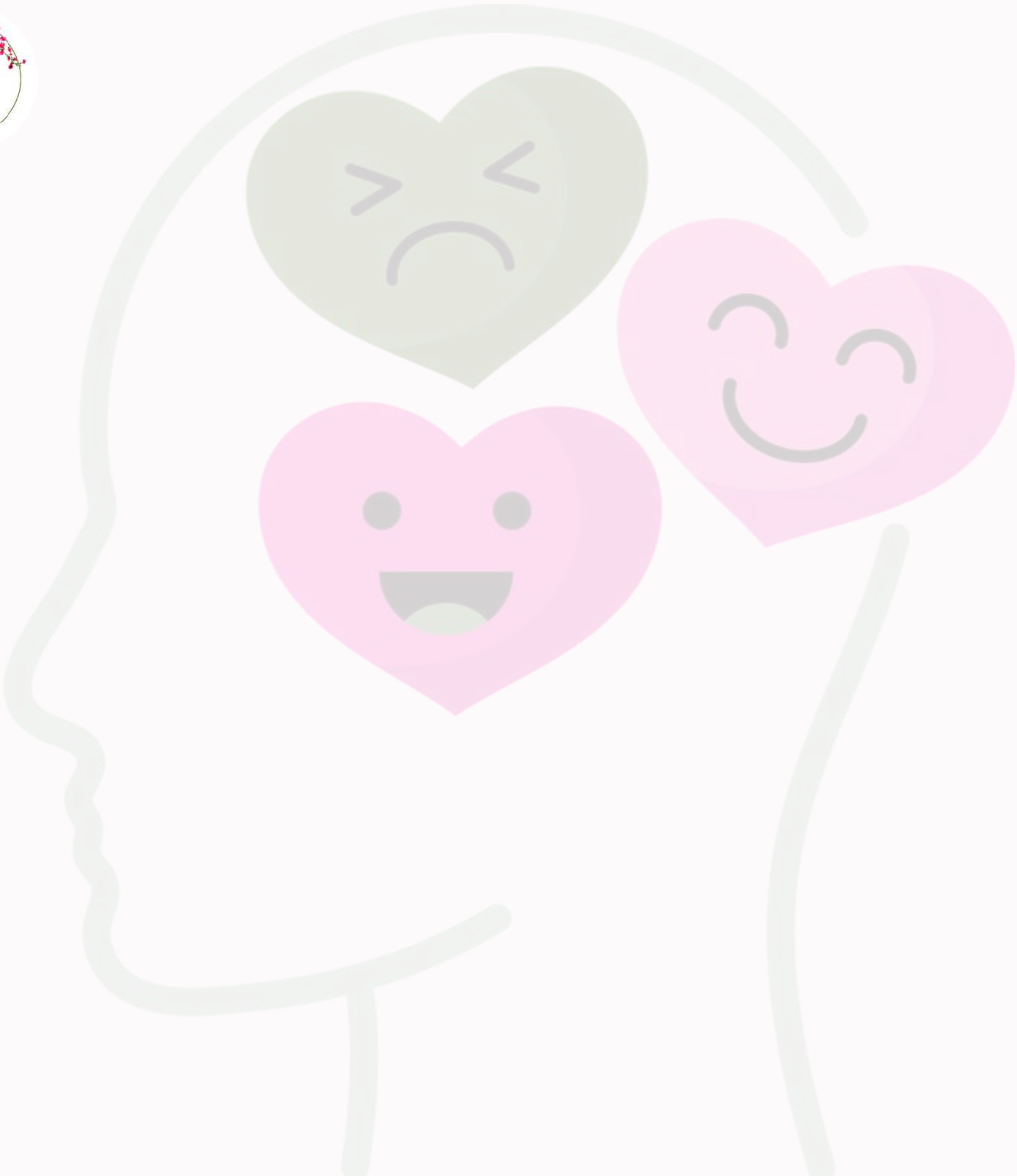
Desarrollar estrategias y habilidades socioemocionales en docentes y paradocentes, que permitan responder a situaciones críticas en el contexto escolar.



APRENDIZAJES ESPERADOS

- Profundizar en estrategias preventivas en el ámbito socioemocional con un enfoque formativo.
-
- Desarrollar herramientas para reaccionar ante situaciones de riesgo en la interacción educativa.
-
- Aplicar técnicas de contención emocional ante incidentes críticos protagonizados por estudiantes adolescentes





MÓDULO 1

**FUNDAMENTOS
NEUROEDUCATIVOS DE LA
EDUCACIÓN
SOCIOEMOCIONAL**



OBJETIVO ESPECÍFICO

Comprender la base neuroeducativa de las emociones y su impacto en el aprendizaje.





¿CÓMO LLEGO A ESTE TALLER EMOCIONALMENTE?





¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

1. Son reacciones automáticas e involuntarias

2. Involucran cambios corporales

3. Influyen en pensamientos y comportamientos

4. Cumplen funciones importantes para la supervivencia y el bienestar

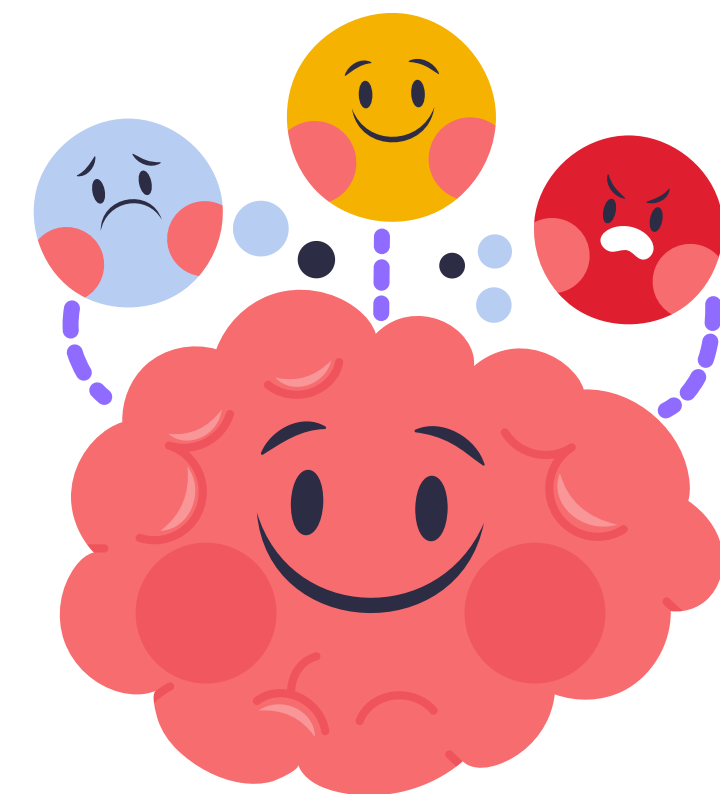
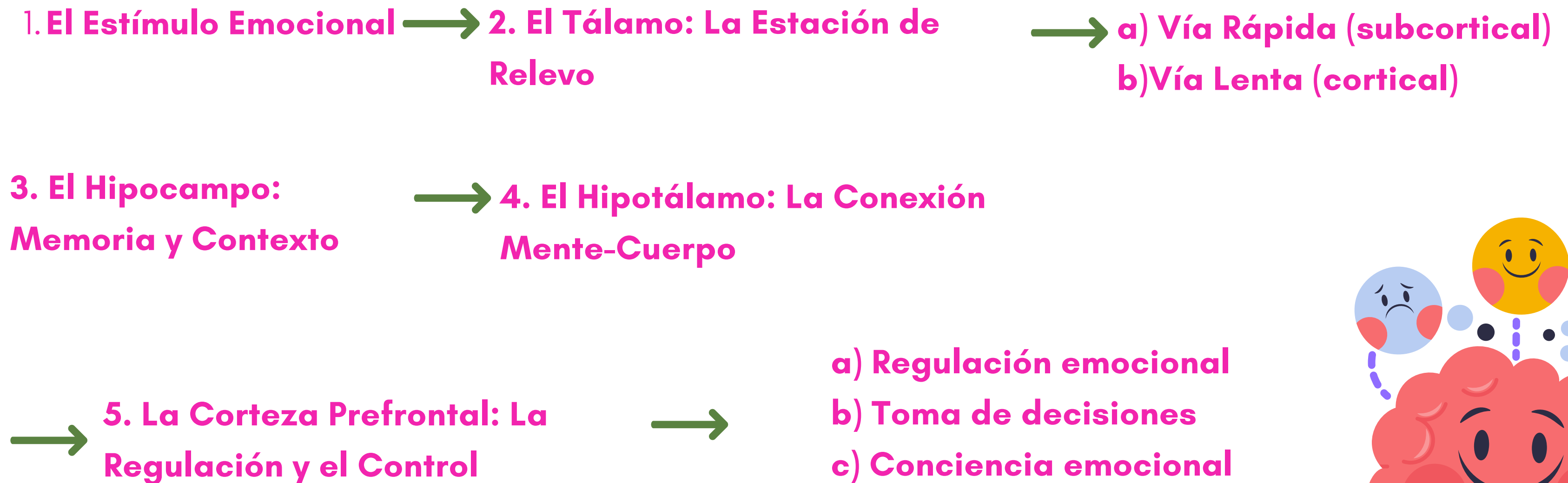
5. Pueden ser agradables o desagradables





LA RUTA DE LAS EMOCIONES: DENTRO DE NUESTRO CEREBRO

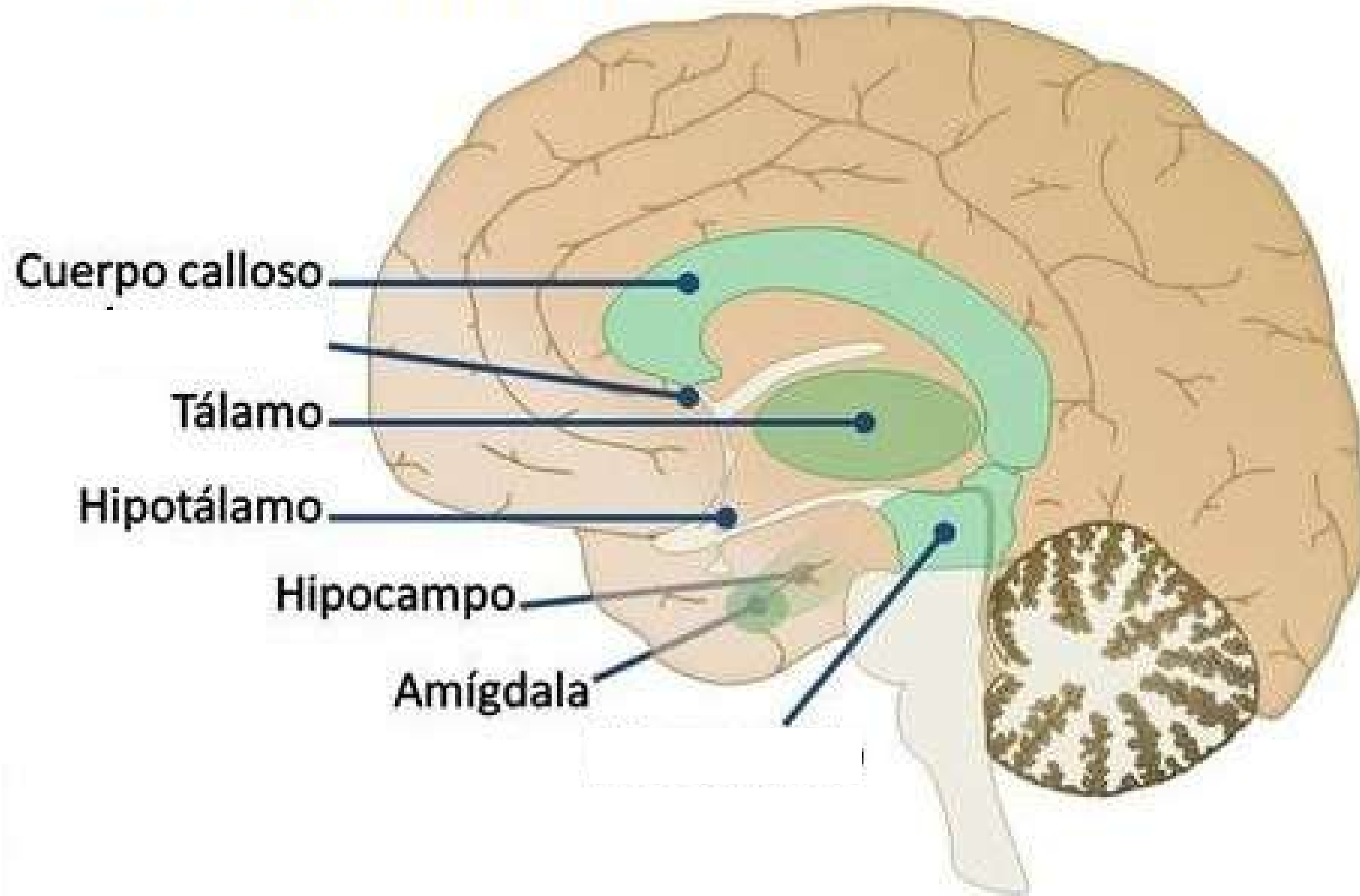
Una compleja red interconectada de regiones que trabajan en conjunto, el sistema límbico se considera el principal coordinador de estas reacciones, a menudo llamado el "cerebro emocional"





Sistema Límbico

LA RUTA DE LAS EMOCIONES: DENTRO DE NUESTRO CEREBRO





Emoción vs. sentimientos



Origen
Naturaleza
Intensidad
Duración
Expresión
Función

Reacción psicofisiológica automática
Inconsciente, biológica
Intensidad Alta
Duración Corta (segundos, minutos)
Corporal y observable (universal)
Reacción rápida, supervivencia

Interpretación consciente de una emoción
Consciente, cognitiva y psicológica
Menos intensa
Larga (horas, días, años)
Interna, verbal, menos visible (subjetiva)
Reflexión, comprensión, adaptación social



La Conexión Vital entre Emoción y Aprendizaje

**ATENCIÓN Y
PERCEPCIÓN**

**REGULACIÓN
EMOCIONAL**

**MOTIVACIÓN Y
COMPROMISO**



**MEMORIA Y
RETENCIÓN**

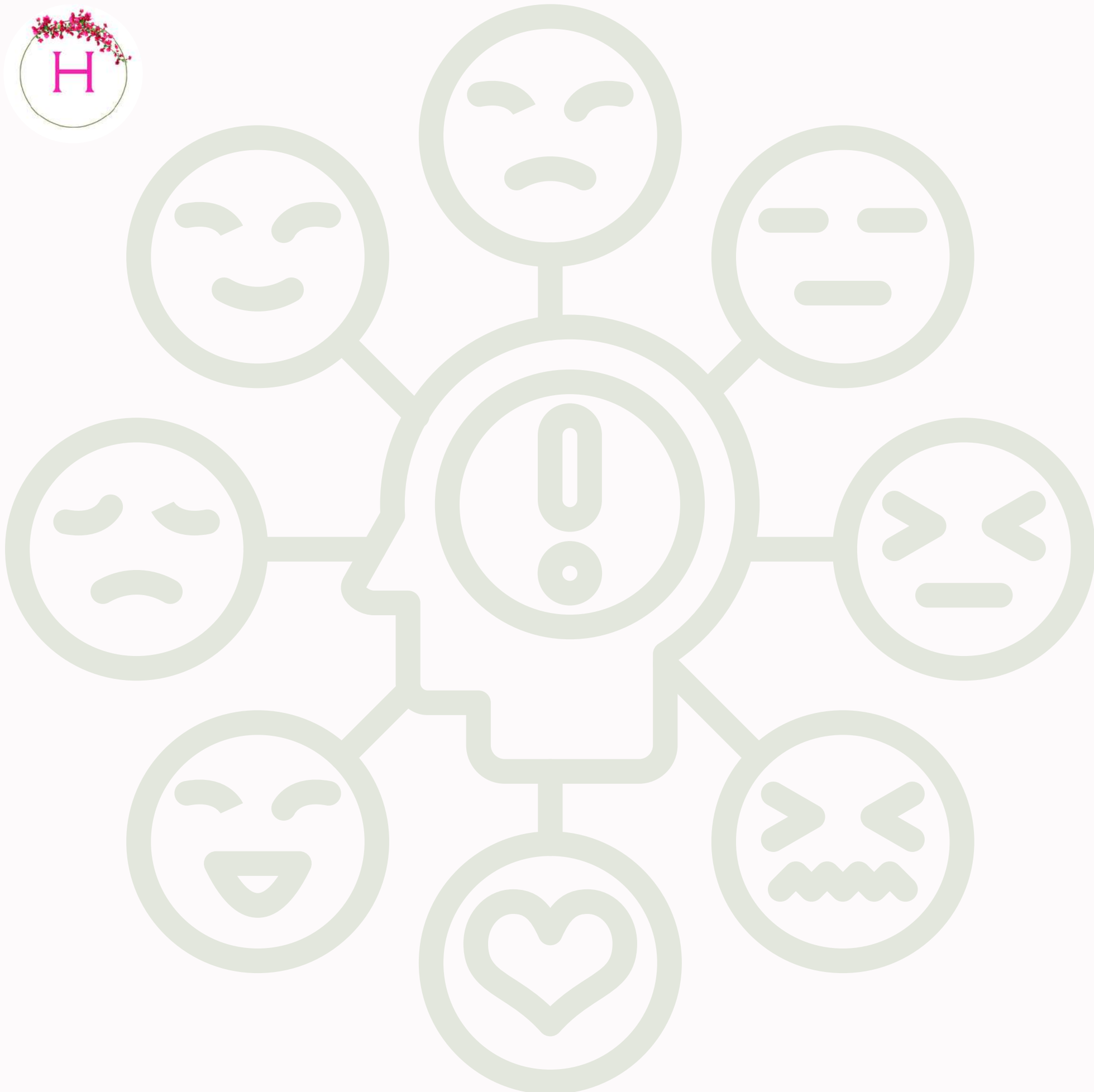
**TOMA DE DECISIONES Y
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**



La Conexión Vital entre Emoción y Aprendizaje



Una estudiante llamada María, generalmente participativa, comenzó a retraerse en la clase de matemáticas. Esto ocurrió después de que el profesor, frustrado por una respuesta incorrecta, le dijera frente a todos: "María, parece que hoy tu cerebro está de vacaciones. ¿No entendiste nada de lo que expliqué?". La vergüenza y la humillación que sintió María la llevaron a evitar participar, a sentirse ansiosa cada vez que el profesor preguntaba algo, y su rendimiento en la materia decayó significativamente.



MÓDULO 2

**ESTRATEGIAS PREVENTIVAS Y
CLIMA ESCOLAR**





OBJETIVO ESPECÍFICO

Profundizar en estrategias preventivas en el ámbito socioemocional con un enfoque formativo.





INTRODUCCIÓN PRÁCTICA AL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL (ASE)

EL ASE SE REFIERE AL PROCESO DE DESARROLLAR LAS HABILIDADES QUE NOS PERMITEN COMPRENDER Y GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES, ESTABLECER Y ALCANZAR METAS POSITIVAS, SENTIR Y MOSTRAR EMPATÍA POR LOS DEMÁS, ESTABLECER Y MANTENER RELACIONES SALUDABLES, Y TOMAR DECISIONES RESPONSABLES.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EN LA PRÁCTICA?



**Mejora el
Rendimiento
Académico**



**Fomenta
Relaciones
Saludables**



**Prepara para el
Futuro**



**Promueve el
Bienestar
General**



TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

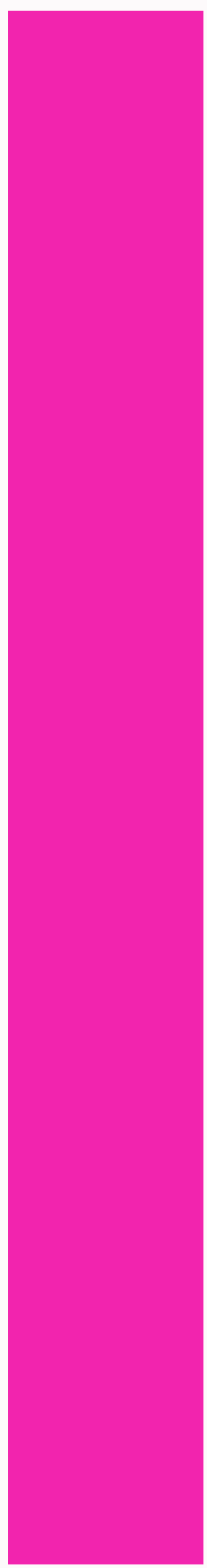
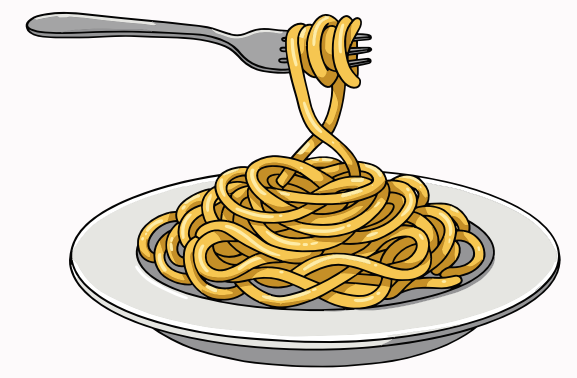
Respiración de los 4 tiempos



Técnica de respiración "El águila"



Técnica el espagueti



“APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL EN CHILE: CONTEXTO POLÍTICO, HITOS DE LA PNCE (POLITICA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR) 2024-2030 Y MARCO LEGAL”

1. EL ASE EN CHILE SE DESARROLLA DENTRO DE UN CONTEXTO POLÍTICO QUE PRIORIZA LA CONVIVENCIA ESCOLAR COMO BASE DEL BIENESTAR EDUCATIVO.
2. LA PNCE 2024-2030 ES UNA POLÍTICA PÚBLICA: FIJA LINEAMIENTOS, METAS Y PROGRAMAS (NO ES OBLIGATORIA POR LEY).
3. HITOS CLAVE: LANZAMIENTO 2024, INCORPORACIÓN DE UN PROYECTO DE LEY PARA FORTALECER LA CONVIVENCIA Y FINANCIAMIENTO EN EL PRESUPUESTO 2025.



5. EL PROGRAMA DE BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL 2025 IMPLEMENTA TALLERES PREVENTIVOS E INCLUSIVOS EN ESCUELAS.

6. HERRAMIENTAS COMO EL DIA Y "A CONVIVIR SE APRENDE" APOYAN EL MONITOREO Y EL TRABAJO SOCIOEMOCIONAL.

7. SE BUSCA INTEGRAR EMPATÍA, COMUNICACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO AL CURRÍCULO Y FORMAR A DOCENTES Y EQUIPOS EDUCATIVOS.

Política vs. Ley: Claves para entender la PNCE 2024-2030

Política Pública (PNCE 2024-2030)

- Es un marco orientador: define lineamientos, metas y programas del Estado.
- No es obligatoria por sí misma, pero guía las acciones del Mineduc y las escuelas.
- Ejemplo: Promover la formación docente en ASE y talleres de bienestar.
- Puede cambiar según el gobierno o actualizarse sin pasar por el Congreso.

Ley (proyecto asociado a la PNCE)

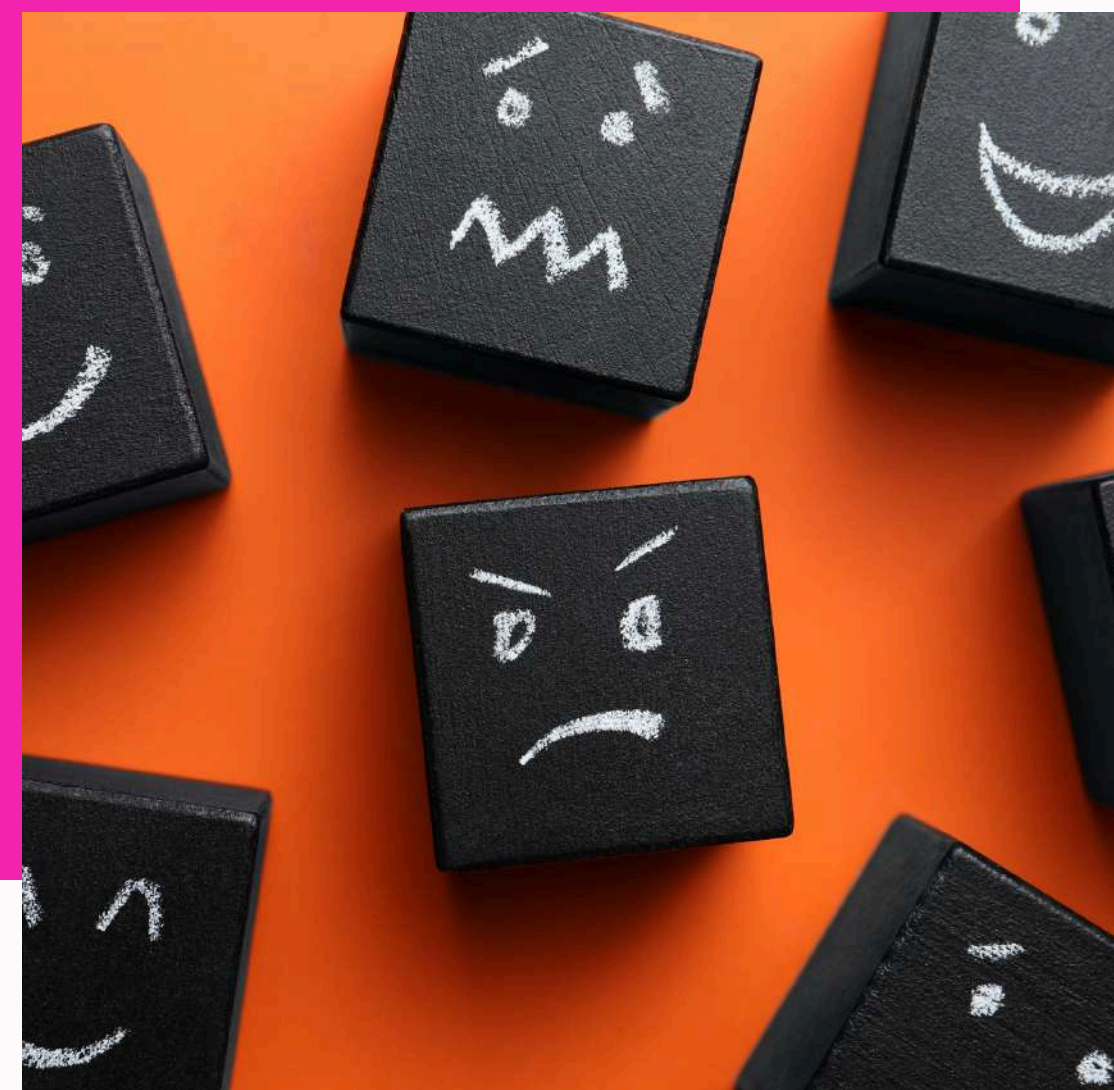
- Tiene fuerza legal: una vez aprobada por el Congreso, es obligatoria para todas las instituciones educativas.
- Establece derechos, deberes y sanciones en convivencia escolar.
- Ejemplo: El futuro proyecto de ley de convivencia escolar para fortalecer el ASE será vinculante para los establecimientos.
- Sólo puede modificarse con un nuevo trámite legislativo.



¿CÓMO SE VE EL ASE EN LA PRÁCTICA?

- **Discusiones grupales** sobre cómo se sienten los personajes de una historia.
- **Ejercicios de "ponerse en los zapatos del otro"** para fomentar la empatía.
- **Actividades para identificar y nombrar emociones** propias y ajenas.
- **Prácticas de resolución de conflictos** mediante el diálogo.
- **Ejercicios de respiración** o mindfulness para gestionar el estrés.
- **Fomentar la fijación de metas** y la planificación para alcanzarlas.

No se trata de una "asignatura" aislada, sino de un enfoque que se integra en el día a día del aula y de la vida escolar.





FACTORES PROTECTORES Y RIESGO EMOCIONAL

Es crucial para promover el bienestar y prevenir dificultades en el desarrollo socioemocional de las personas, especialmente en niños y adolescentes





FACTORES DE RIESGO EMOCIONAL

INDIVIDUALES:

- **BAJA AUTOESTIMA O AUTOEFICACIA:** SENTIR QUE NO SE ES CAPAZ O VALIOSO.
- **DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL:** NO SABER CÓMO MANEJAR LA IRA, LA TRISTEZA O LA FRUSTRACIÓN DE FORMA SALUDABLE.
- **TEMPERAMENTO DIFÍCIL:** MAYOR IRRITABILIDAD, IMPULSIVIDAD O INTROVERSIÓN EXTREMA.
- **PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA:** ENFERMEDADES CRÓNICAS O CONDICIONES QUE LIMITAN LA PARTICIPACIÓN.
- **RASGOS GENÉTICOS O NEUROQUÍMICOS:** PREDISPOSICIÓN BIOLÓGICA A CIERTOS TRASTORNOS.





FACTORES DE RIESGO EMOCIONAL

FAMILIARES:

- **AMBIENTE FAMILIAR DISFUNCIONAL:** CONFLICTOS CONSTANTES, FALTA DE COMUNICACIÓN, VIOLENCIA DOMÉSTICA O NEGLIGENCIA.
- **ESTILOS DE CRIANZA INADECUADOS:** EXCESO DE AUTORITARISMO, PERMISIVIDAD EXTREMA O FALTA DE LÍMITES CLAROS.
- **PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LOS PADRES:** DEPRESIÓN, ANSIEDAD O ADICCIONES EN LOS CUIDADORES PRINCIPALES.
- **PÉRDIDAS SIGNIFICATIVAS:** DUELOS NO RESUELTOS, SEPARACIÓN DE LOS PADRES.

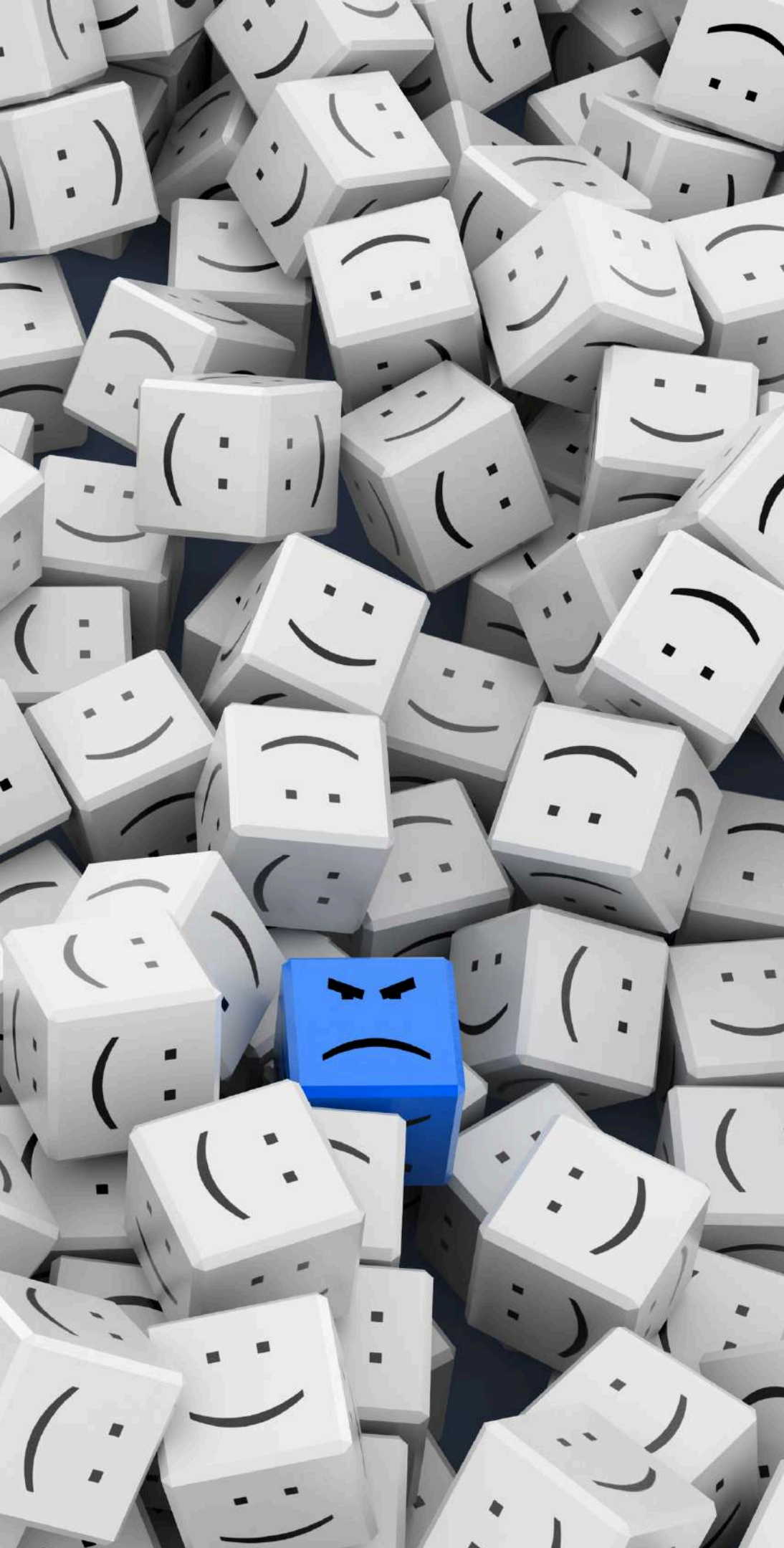




FACTORES DE RIESGO EMOCIONAL

CONTEXTUALES/COMUNITARIOS:

- **POBREZA O DESVENTAJA SOCIOECONÓMICA.**
- **EXPOSICIÓN A LA VIOLENCIA COMUNITARIA O A TRAUMAS.**
- **FALTA DE ACCESO A RECURSOS DE APOYO:** SERVICIOS DE SALUD MENTAL, ACTIVIDADES RECREATIVAS.





FACTORES PROTECTORES EMOCIONALES

INDIVIDUALES:

- **HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO (RESILIENCIA):** CAPACIDAD PARA ADAPTARSE Y SUPERAR SITUACIONES DIFÍCILES.
- **AUTOCONCIENCIA Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL:** SABER IDENTIFICAR Y GESTIONAR LAS PROPIAS EMOCIONES.
- **AUTOESTIMA POSITIVA Y AUTOEFICACIA:** CREER EN LAS PROPIAS CAPACIDADES Y VALOR PERSONAL.
- **HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN:** CAPACIDAD PARA INTERACTUAR POSITIVAMENTE CON OTROS.
- **PENSAMIENTO CRÍTICO Y FLEXIBILIDAD COGNITIVA:** CAPACIDAD DE ANALIZAR SITUACIONES Y ADAPTARSE A NUEVAS PERSPECTIVAS.
- **OPTIMISMO Y SENTIDO DEL HUMOR.**
- **SENTIDO DE PROPÓSITO Y SIGNIFICADO EN LA VIDA.**





FACTORES PROTECTORES EMOCIONALES

- **FAMILIARES:**
- **RELACIONES FAMILIARES CÁLIDAS Y DE APOYO:** VÍNCULOS AFECTIVOS FUERTES Y COMUNICACIÓN ABIERTA.
- **ESTILOS DE CRIANZA DEMOCRÁTICOS Y CON LÍMITES CLAROS:** APOYO, AUTONOMÍA Y ESTRUCTURA.
- **PRESENCIA DE AL MENOS UN ADULTO SIGNIFICATIVO:** UN PADRE, TUTOR O FAMILIAR QUE BRINDE APOYO INCONDICIONAL.
- **ENTORNO FAMILIAR ESTABLE Y SEGURO.**





FACTORES PROTECTORES EMOCIONALES

ESCOLARES Y SOCIALES:

- **CLIMA ESCOLAR POSITIVO E INCLUSIVO:** AMBIENTE DE RESPETO, SEGURIDAD Y PERTENENCIA.
- **RELACIONES POSITIVAS CON PROFESORES Y COMPAÑEROS:** SENTIR APOYO Y CONEXIÓN EN LA ESCUELA.
- **PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES:** DEPORTES, CLUBES, VOLUNTARIADO QUE FOMENTEN EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y LAS HABILIDADES.
- **DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (ASE):** PROGRAMAS EDUCATIVOS QUE LAS ENSEÑEN EXPLÍCITAMENTE.
- **EXISTENCIA DE FIGURAS DE APOYO EN LA ESCUELA:** ORIENTADORES, PSICÓLOGOS ESCOLARES.





FACTORES PROTECTORES EMOCIONALES

CONTEXTUALES/COMUNITARIOS:

- **ACCESO A RECURSOS COMUNITARIOS:** ESPACIOS SEGUROS PARA EL OCIO, SERVICIOS DE SALUD MENTAL.
- **PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y SOCIAL.**
- **REDES DE APOYO SÓLIDAS:** AMIGOS, VECINOS, GRUPOS RELIGIOSOS O CULTURALES.





ESTRATEGIAS PREVENTIVAS PARA PROMOVER BIENESTAR Y CLIMA POSITIVO

FOMENTAR UN SENTIDO DE PERTENENCIA Y COMUNIDAD



Crear un ambiente de apoyo



Organizar eventos y actividades

DESARROLLAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



Integrar el aprendizaje socioemocional (SEL)



Enseñar a resolver conflictos



ESTRATEGIAS PREVENTIVAS PARA PROMOVER BIENESTAR Y CLIMA POSITIVO

PROMOVER LA PARTICIPACIÓN ACTIVA



Involucrar a los estudiantes en la toma de decisiones



Fomentar la comunicación abierta

MEJORAR LA RELACIÓN ENTRE DOCENTES Y ESTUDIANTES



Promover el respeto mutuo

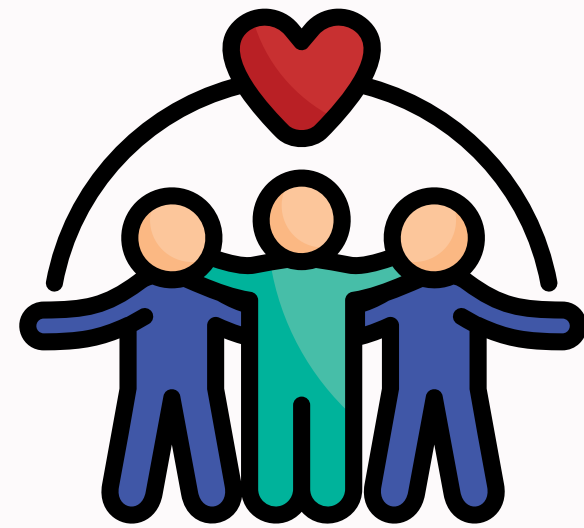


Ofrecer apoyo emocional



ESTRATEGIAS PREVENTIVAS PARA PROMOVER BIENESTAR Y CLIMA POSITIVO

CREAR UN AMBIENTE FÍSICO Y DIGITAL POSITIVO



Mantener un entorno escolar limpio y seguro



Promover el uso responsable de la tecnología



MÓDULO 3

**IDENTIFICACIÓN DE
ESTRESORES COMUNES EN EL
CONTEXTO ESCOLAR**





OBJETIVO ESPECÍFICO

Desarrollar herramientas para reaccionar ante situaciones de riesgo en la interacción educativa.





**¿Que te genera estrés
dentro del contexto laboral?**



Estresores de Carga y Exigencia Laboral

Estos son los factores más frecuentemente reportados y están ligados al volumen y tipo de trabajo:

Sobrecarga de Trabajo: Un volumen excesivo de tareas, que incluye la enseñanza, la preparación de clases, la corrección y las labores administrativas.

Trabajo Burocrático/Administrativo: La necesidad constante de llenar informes, registros, planificaciones y realizar tareas que restan tiempo a las funciones pedagógicas o de apoyo esenciales.

Falta de Tiempo: Tiempo limitado para realizar todas las tareas asignadas, incluyendo la preparación de material o la atención individualizada a los alumnos.

Reformas Educativas: La incertidumbre y la necesidad de adaptarse continuamente a cambios en los programas o normativas, a menudo sin la capacitación o los recursos necesarios.

Salario y Reconocimiento: Percibir un salario inadecuado o la escasa valoración social de la profesión.



Estresores de Interacción y Relación

Se relacionan con la dinámica de la comunidad educativa:

- **Relación con Alumnos:** Manejar el comportamiento descortés o irrespetuoso de los estudiantes, mantener la disciplina en el aula, o la necesidad de motivar a alumnos con poca disposición al trabajo.
- **Presión de las Familias:** La presión o quejas por parte de los padres y apoderados, y la dificultad para lograr su acompañamiento en el proceso educativo.
- **Relaciones con Colegas y Directivos:** Conflictos interpersonales o un ambiente de trabajo negativo entre compañeros. También puede incluir la falta de claridad en las líneas de comunicación o un liderazgo directivo que genera incertidumbre.
- **Responsabilidad:** La presión por el éxito de los estudiantes en exámenes y evaluaciones, lo que genera una alta responsabilidad profesional.



Estresores Organizacionales y de Recursos

Están vinculados a la estructura y el apoyo institucional:

- **Déficit de Recursos:** La escasez de recursos materiales, equipos, tecnología o facilidades para el trabajo, lo que dificulta el desempeño eficiente.
- **Programas Mal Definidos:** Tener que trabajar con programas de estudio poco detallados o mal definidos.
- **Supervisión y Evaluación:** La presión por parte de los superiores o la percepción de que la supervisión es excesivamente estresante.
- **Falta de Apoyo Social:** Sentir que no hay suficiente apoyo de colegas, directivos o de la institución para amortiguar las dificultades.



MÓDULO 4

**CONTENCIÓN EMOCIONAL Y
MANEJO DE INCIDENTES
CRÍTICOS**

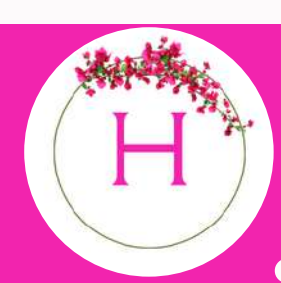




OBJETIVO ESPECÍFICO

Aplicar técnicas de contención emocional ante incidentes críticos protagonizados por estudiantes adolescentes.





¿A QUE NOS REFERIMOS CON ESTOS CONCEPTOS?

**CONTENCIÓN
EMOCIONAL**



**INCIDENTE
CRÍTICO**



CONTENCIÓN EMOCIONAL

1. **Establecer un ambiente seguro: Espacio seguro**
2. **Escucha activa: "Entiendo que esto debe ser muy difícil" o "Es normal sentirse así".**
3. **Normalizar la reacción: (llanto, temblores, shock) son una respuesta normal a una situación anormal. Esto ayuda a reducir la culpa y la vergüenza.**
4. **Ofrecer apoyo práctico: Pregunta si necesita algo concreto, como un vaso de agua, una manta o ayuda para contactar a alguien.**
5. **Fomentar la calma: Habla en un tono tranquilo y bajo.**
 - **Conectar con recursos: Anímale a buscar apoyo profesional (terapeutas, psicólogos)**





CONTENCIÓN INCIDENTE CRÍTICO

● Fase I: Contención Inmediata (Antes de Actuar)

El objetivo principal es garantizar la seguridad y calmar el ambiente.

1.1. Garantizar la Seguridad y la Calma Propia

- **Priorice la Seguridad:** Asegúrese de que el estudiante, otros alumnos, y usted mismo estén fuera de peligro (p. ej., alejados de objetos que puedan ser lanzados o de una pelea). Si es un conflicto, separe a los involucrados.
- **Regúlese Usted:** Antes de intervenir, cálmese. Tome una respiración profunda para ganar tiempo y evitar reaccionar impulsivamente. Su calma debe ser el "ancla" en la crisis. Use un tono de voz tranquilo y bajo.
- **Active el Protocolo Interno:** Inmediatamente o tan pronto como sea seguro, solicite ayuda a la persona o equipo designado (directivos, equipo psicosocial, inspectoría) según el protocolo de su institución.

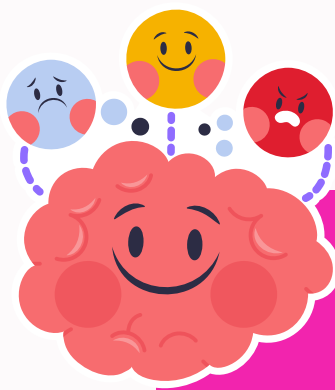
3. Aísle el Incidente y el Alumno

- **Mueva a la Zona Segura:** Si es posible y seguro, mueva al estudiante que está en crisis a un lugar tranquilo y neutral (sala de contención, oficina) para alejarlo del "público" y reducir la estimulación.
- **Evite el Razonamiento (Inicial):** En esta etapa, el cerebro está invadido por las emociones. No intente razonar o discutir las causas del incidente; solo enfóquese en calmar a la persona.





CONTENCIÓN INCIDENTE CRÍTICO



🗨️ Fase II: Estrategias de Contención Emocional

Una vez apartado el incidente, use técnicas de escucha y grounding (anclaje):

3. Establezca Contacto Afectivo y Seguro

Haga Contacto: Acérquese de manera no invasiva y compasiva. Use el contacto visual (si el estudiante lo tolera) para mostrar que está presente.

Valide la Emoción: Muestre empatía y valide su sentimiento sin juzgar el comportamiento.

Ejemplo: "Veo que estás muy enojado/a y frustrado/a. Es entendible. Estoy aquí para ayudarte a pasar este momento."

4. Use Técnicas de Anclaje (Grounding)

Si la persona está muy abrumada, desorientada o ansiosa, ayúdela a enfocarse en el presente (Técnica 5-4-3-2-1): Pídale que nombre 5 cosas que pueda ver en la sala.

- 4 cosas que pueda tocar (su ropa, una mesa).
- 3 cosas que pueda escuchar (su voz, el ruido exterior).
- 2 cosas que pueda oler (si es posible).
- 1 cosa que pueda sentir (la presión de sus pies en el suelo).

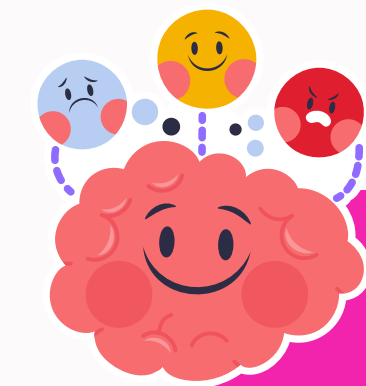
5. Fomente la Respiración

Guíelo para que tome respiraciones lentas y profundas. Esto activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la calma.

- Ejemplo: "Vamos a respirar juntos. Inhala por la nariz (cuente hasta 4), y exhala lentamente por la boca (cuente hasta 6)."



CONTENCIÓN INCIDENTE CRÍTICO



Fase III: Post-Incidente y Seguimiento

Una vez que el estudiante está tranquilo y regulado, la fase de contención termina y comienza el análisis y seguimiento:

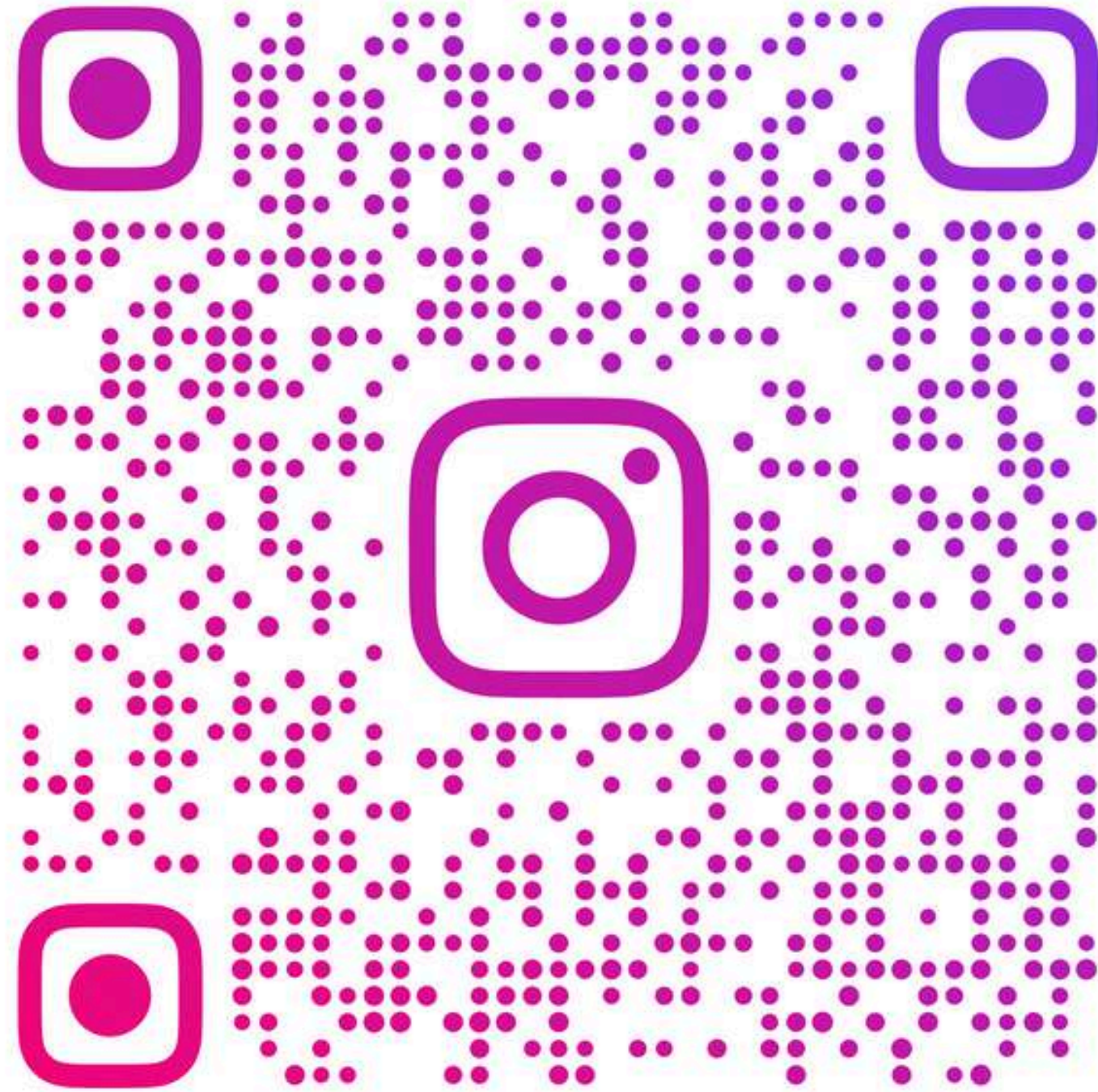
6. Reflexión (Una Vez Calmado)

- Cuando el estudiante (o el funcionario) esté completamente tranquilo, ofrezca un espacio para hablar.
- Invítelo a reflexionar sobre lo sucedido, sin centrarse en la culpa, sino en el aprendizaje.

Preguntas sugeridas: "¿Qué pasó justo antes de que te sintieras así?" o "¿Qué podríamos hacer diferente la próxima vez que te sientas tan enojado/a?"

7. Consecuencias y Cierre

- **Defina Consecuencias:** Si corresponde, aplique medidas disciplinarias que sean lógicas, naturales y apropiadas al nivel de interrupción, siempre después de la calma y la reflexión.
- **Registro y Comunicación:** Registre el incidente de manera objetiva y ordenada (cómo empezó, qué se dijo, cómo se actuó y cómo finalizó). Comunique al equipo correspondiente y a la familia si es necesario, siguiendo el protocolo institucional.



HOJAMBILA.CAPACITACIONES