

Jornada

1

“Autocuidado y control  
del estrés y resiliencia”



**PROGRAMA SEL TEACHER**  
Docentes y colaboradores de la educación

# ¿Qué es SEL?

SEL en inglés es **Social and Emotional Learning**, esto en español significa **Aprendizaje Social y Emocional**.

SEL es el proceso de aprendizaje en el cual niños y adultos adquieren conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, demostrar interés y preocupación por los demás, formar buenas relaciones, tomar decisiones responsablemente y manejar desafíos de manera constructiva.

## Referentes en el mundo

La fundación CASEL ([www.casel.org](http://www.casel.org)), desde que se fundó en 1994 ha ido expandiendo su ámbito de influencia.

---



El año 2002 la UNESCO distribuyó en los Ministerios de Educación de 140 países, un comunicado formulando y avalando los principios de aprendizaje social y emocional (SEL).

---



Singapur, incluyó en el año 2006 los estándares SEL al currículo obligatorio, en la actualidad todos los países de la OCDE imparten SEL.

---



En 2011, Chile promulgó la Ley de la Calidad de la Educación (Ley SAC), incorporando 8 indicadores del Desarrollo Personal y Social.

---



Fundación SEL Chile, enero 2015



# ¿Qué es el programa SEL Teacher?

SEL Teacher es un programa de aprendizaje socioemocional dirigido a educadores y colaboradores de la educación de Chile. Ha sido construido por SEL Chile para dar respuesta a la necesidad de contar con procesos de perfeccionamiento docente, enfocados en el desarrollo de competencias y habilidades propios del aprendizaje socioemocional.

El programa SEL Teacher está inspirado en los programas “CARE for Teachers” y “Development for Teachers”, entre otros, ampliamente difundidos y utilizados como instrumentos de desarrollo y retención docente en los países miembros de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos). Para facilitar la búsqueda de información y el estudio utilizaremos las siglas en inglés SEL (Social and Emotional Learning).

## ¿Por qué implementar programas de aprendizaje socioemocional en docentes?

### **1. Las competencias socioemocionales de los docentes influyen la calidad de la relación profesor-estudiante.**

Los profesores que son calmados, positivos y alegres, tienden a ser más afectuosos, cálidos y sensibles, incluso cuando los estudiantes se comportan de manera desafiante.

### **2. Los docentes son referentes socioemocionales para sus estudiantes, lo quieran o no.**

Los profesores viven situaciones estresantes todos los días, y los estudiantes prestan atención. Ellos aprenden de como sus profesores manejan la frustración, lidian con los conflictos y se mantienen controlados en la sala de clases.

### **3. Las competencias socioemocionales de los docentes afectan la organización y manejo de la sala de clases.**

Los profesores deben mantener una sensación de calma en el aula. Deben ser organizados y desarrollar confianza en sus estudiantes, para lograr una sala de clases bien organizada y que promueva la creatividad y la autonomía de los alumnos.

### ¿Por qué es importante el cuidado de nuestros docentes?

- Porque el docente piensa que su salud es un problema individual y no colectivo, se enferma en solitario y no cree que este panorama pueda cambiar. Esto se denomina “Desesperanza aprendida”.
- Porque la educación socioemocional es parte del currículum formativo y es la primera medida de autocuidado.
- Además, profesores emocionalmente saludables generan ambientes más positivos y dinámicos en la sala de clases, son capaces de sensibilizarse e involucrarse de mejor manera con sus estudiantes, atacando a tiempo potenciales problemas académicos y/o conductuales.
- Por otro lado, mejora su productividad, lo que se refleja directamente en los aprendizajes de los estudiantes.

*“Dos de cada tres profesores sufren enfermedades relacionadas con el agobio laboral.”*

(Dra. Amanda Céspedes, Educación 2020)



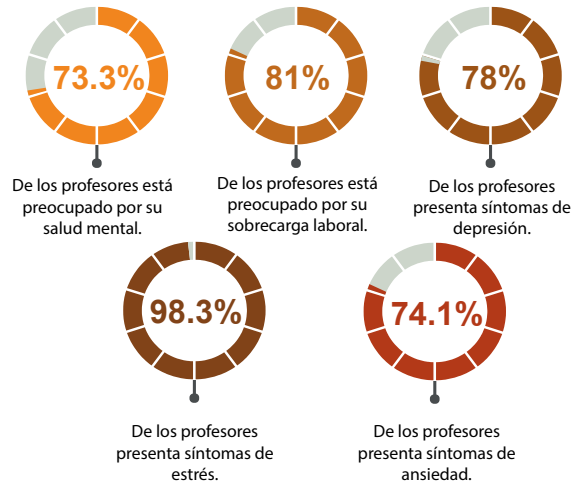
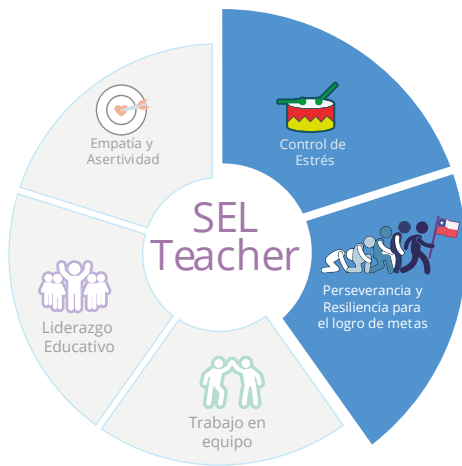
**META: Desarrollar conciencia de sí mismo y habilidades de autocontrol para identificar y manejar las emociones y el comportamiento.**

### ¿Por qué es importante esta meta en la jornada?

Estas habilidades y actitudes proporcionan una base sólida para lograr el éxito en la vida. La primera de ellas implica conocer las propias emociones, gestionarlas y expresarlas de manera constructiva; lo que implica manejar el estrés, controlar impulsos y motivarse a superar obstáculos en el logro de metas.

# Jornada 1

## “Autocuidado y control del estrés y resiliencia”



\*Fuente: UPV Emina Group  
Observatorio de Educación y Bienestar Socioemocional  
(Publicado diario El Mercurio, 23 de agosto 2020, pág A12)

### Estándar de aprendizaje Jornada de Autocuidado, Control del Estrés y Resiliencia

Meta de la Jornada

Desarrollar conciencia de sí mismo y habilidades de autocontrol para identificar y manejar las emociones y el comportamiento.

#### Indicador de Evaluación



Control del estrés



Actitud positiva



1A. 3a. Analizar los factores que crean estrés o motivan el desempeño exitoso.

1A. 3b. Aplicar estrategias para gestionar el estrés y motivar el desempeño exitoso.

1A. 5a. Evaluar cómo expresar las propias emociones en diferentes situaciones afectan a los demás.

1A. 5b. Evaluar de qué manera expresar una actitud más positiva, influye en los demás.

#### Indicador de Evaluación



Perseverancia y Resiliencia para el Logro de Metas

1C. 3b. Analizar por qué se ha alcanzado o no una meta personal

1C. 4a. Identificar estrategias para alcanzar metas, haciendo uso de diversos recursos y superando obstáculos.

1C. 4b. Aplicar estrategias para superar obstáculos y lograr metas.

**PROGRAMA SEL TEACHER**  
Docentes y colaboradores de la educación

# Desarrollo de la jornada

## Inicio



### Activación

Se da inicio al día con una activación y charla inicial donde se plantean las reglas básicas del parque y los objetivos del día.



### Desayuno

Los docentes son recibidos con un desayuno estilo buffet de autoservicio.

## Bloque 1



### Actividades

Actividades ludoeducativas guiadas por facilitadores, hasta llegar a una reflexión.



### Almuerzo

Buffet con autoservicio. Asistentes tienen la opción de elegir entre varias alternativas en las siguientes categorías: proteínas, vegetales, granos, lácteos y frutas.

## Bloque 2



### Actividades

Actividades experienciales que llegan a una reflexión guiada por un facilitador SEL.



### Reflexión final y despedida

Puesta en común y síntesis de los aprendizajes logrados durante la jornada.



### Cóctel u once de cierre de actividades

Para finalizar las actividades tienen la opción de elegir y disfrutar un cóctel u once para un cierre de jornada.

## Importante

- Los alimentos provistos en Parque SEL son de rápida absorción y lenta digestión, pensados para actividades de alto gasto energético.
- Dentro de Parque SEL está **prohibido fumar**.
- Profesores asistentes deben considerar el uso de zapatillas, gorro para el sol y una actitud que promueva el aprendizaje SEL.
- La realización de la totalidad de las actividades está sujeta al horario de llegada de cada curso. Parque SEL abre sus puertas a las 8:30 horas.
- En caso de accidentes o simple malestar de un profesor, SEL Chile trasladará de forma inmediata al afectado al hospital de San José de Maipo que cuenta con unidad de emergencia y médicos permanentes a cuatro minutos del parque.



# PROGRAMA SEL TEACHER

Precios

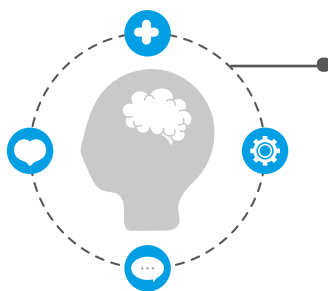
## Jornada

“Autocuidado y control del estrés y resiliencia”

Jornadas	Precio UF lista	Precio UF cliente WebClass
Jornada Autocuidado, control del estrés y resiliencia	4,0	3,3
Jornada Flexible con Alojamiento	5,2	4,3

**La realidad es que...**

los colegios hoy se centran en que sus estudiantes adquieran conocimientos y habilidades académicas.



**pero el 80%**

del éxito en la vida de una persona depende solo de sus habilidades socioemocionales.