

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), 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)



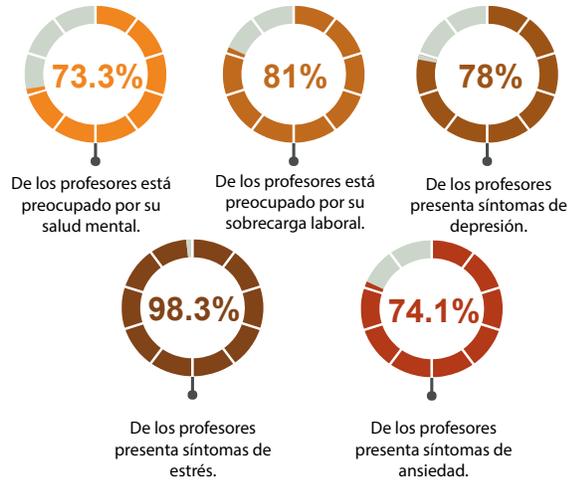
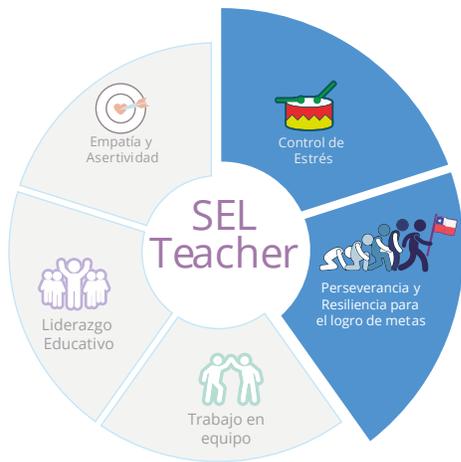
META: Desarrollar conciencia de sí mismo y habilidades de autocontrol para identificar y manejar las emociones y el comportamiento.

¿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

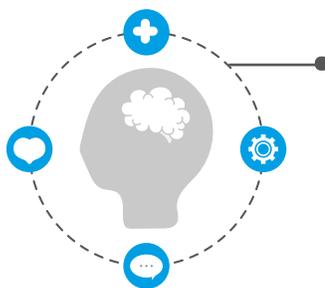
Jornada **1**

“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.