

“ESTRATEGIAS DE CONTENCIÓN Y RESILIENCIA” CAPACITACIÓN PARA FORTALECER Y MEJORAR LAS RELACIONES AL INTERIOR DE LA COMUNIDAD

DESCRIPCIÓN

- La pandemia ha generado un distanciamiento y una pérdida de habilidades sociales en niños, adolescentes y adultos, y al mismo tiempo, las emociones negativas de incertidumbre, miedo, soledad y aburrimiento han generado una gran necesidad de contener y regular antes de iniciar los procesos de aprendizaje y las relaciones cotidianas.
- Esta capacitación está dirigida a líderes escolares como sostenedores, directivos, equipos de convivencia escolar o formación, consejo escolar o PIE y docentes.
- Capacitación que combina entrega de conocimientos teóricos y actividades tipo taller para poner en práctica lo aprendido. Uso de metodologías activas y tics que favorecen el aprendizaje y aplicación de los conceptos.
- 15 horas cronológicas online sincrónicas o presenciales.
- Se entrega material para ser revisado antes de las sesiones.
- Se entrega certificado de participación.
- Capacitación inscrita en ATE

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en los participantes las competencias para identificar, monitorear y mejorar los sistemas de relaciones al interior de la organización, con el objetivo de mejorar el clima de convivencia, motivación y aprendizaje.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar en los equipos escolares, competencias para la contención emocional
2. Aprender a promover la resiliencia en la comunidad
3. Aprender estrategias efectivas para fortalecer las relaciones en la comunidad escolar.
4. Comprender el impacto del estrés en la comunidad escolar y aprender estrategias para favorecer el bienestar en la comunidad escolar.

5. Aprender a desarrollar la mentalidad de crecimiento y el optimismo en la comunidad escolar.
6. Aprender el enfoque de las fortalezas del carácter y la mentalidad apreciativa, para activar los recursos personales y comunitarios.
7. Aprender a cultivar la gratitud como práctica para el fortalecimiento de las relaciones y la sostenibilidad del bienestar en la comunidad escolar.
8. Planificar el cambio cultural y acciones específicas para la contención.

CONTENIDOS

CONTENCIÓN EMOCIONAL Y FACTORES DE RESILIENCIA

- Reflexiones sobre el concepto de contención y el concepto de resiliencia, a nivel conceptual y experiencial.
- Recursos para la contención.

ESTRES Y APRENDIZAJE

- Reflexiones sobre el impacto del estrés en niños, niñas, adolescentes y adultos de la comunidad escolar.
- Identificar el impacto del estrés en la propia vida.
- Identificar el estado de bienestar en la comunidad escolar.
- **La recuperación como clave para manejar el estrés.**
- Estrategias de recuperación.

EMOCIONES

- ¿Qué son las emociones? ¿Cuál es su función?
- Regulación emocional: emociones negativas.
- Regulación emocional: emociones positivas.
- Prácticas de regulación emocional.

COMPASIÓN COMO RECURSO PARA LA CONTENCIÓN

- ¿Qué es la compasión? ¿Por qué se diferencia de la empatía? Sus ventajas.
- Prácticas para activar la compasión.
- La autocompasión como práctica de bienestar en la contención emocional.

VÍNCULOS POSITIVOS

- Reflexiones sobre la importancia de poner el foco en las relaciones al interior de la comunidad.
- Estrategias para construir relaciones inclusivas.
- La respuesta activa constructiva.
- Estrategias para fortalecer los vínculos entre adultos de la comunidad escolar.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- Actividades para practicar las habilidades de contención individual.
- Rueda del Conocimiento
- Hablar desde el Yo
- Escucha Activa

FORTALEZAS DEL CARÁCTER

- Reflexiones sobre los factores de resiliencia.
- Fortalezas del carácter de la Psicología positiva.
- Test de fortalezas
- Actividades para reconocer y usar intencionadamente nuestras fortalezas y recursos como escuela

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

- Reflexiones sobre la mentalidad de crecimiento y su relación con la neuroplasticidad.
- Actividades para desarrollar la mentalidad de crecimiento en la comunidad escolar.

OPTIMISMO INTELIGENTE

- Reflexiones sobre el concepto de optimismo tradicional en comparación con el optimismo disposicional.
- Test de optimismo.
- Estrategias cognitivas para cultivar el optimismo inteligente en la comunidad escolar.

GRATITUD Y CELEBRACIÓN

- Reflexiones sobre las implicancias de cultivar la gratitud en la comunidad escolar.
- Estrategias para cultivar la gratitud en niños, niñas, adolescentes y adultos
- feedback sin corrección
- Importancia de celebrar

PLANIFICANDO CON LA COMUNIDAD

- Actividades para definir objetivos.
- Trabajo sobre de plan de acción para la Contención y la Resiliencia.
- Entrega de diplomas
- Cierre

RESULTADOS ESPERADOS

- Aplican los instrumentos para fortalecer las relaciones en la comunidad
- Mejoran la escucha activa
- Aprenden a dar contención sin caer en el sobre-involucramiento
- Incorporan la generación de emociones positivas en las planificaciones

- El curso cuenta con certificación ATE.
- Inscrito en el ámbito de convivencia escolar
- En la etapa de implementación del PME

INSTRUMENTOS DE TRABAJO

- Cuestionarios / Test / Pautas de evaluación
- Escalas de apreciación

METODOLOGÍA DE TRABAJO

- Análisis y procesamiento de la información
- Reflexión grupal / grupo de discusión
- Exposiciones grupales e individuales