

Área Convivencia Escolar

CURSO (CECCE/versión1.0)

**CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA UNA CONVIVENCIA FAVORABLE EN
COMUNIDADES EDUCATIVAS**

Duración: 4 Semanas

Total: 32 hrs. Cronológicas (14 horas online / 18 horas trabajo autónomo en el aula virtual)

Certificación con Registro ATE

Profesor a cargo: Oscar Sotomayor Duarte

Máximo por curso: 20 participantes

Participantes

- ✓ Docentes
- ✓ Directivos
- ✓ Sostenedores
- ✓ Profesionales de apoyo y técnicos
- ✓ Asistentes de la educación

OBJETIVO

Adquirir herramientas de autocuidado y contención emocional favoreciendo la gestión formativa en la comunidad educativa.

CONTENIDOS

Módulo I: "Contención emocional como capacidad humana"

- ✓ Estados emocionales: cómo reconocerlos, verbalizarlos y comprender el mensaje interno.
- ✓ Herramientas básicas para la contención emocional.
- ✓ Conciencia del momento actual, las dificultades y posibilidades que aparecen en esta Pandemia.

MODALIDAD 100% VIRTUAL

Módulo II: "Técnicas de gestión de bienestar: cognitivas y emocionales."

- ✓ Habilidades socioemocionales: cómo desarrollarlas y potenciarlas.
- ✓ Vinculación y reforzamiento de los afectos.
- ✓ Técnicas de contención, prevención y autocuidado a través del uso de medios digitales y otros.

Módulo III: "Trabajo en equipo, dinámicas para potenciar vínculos sanos".

- ✓ Conocimiento, confianza y calidez en el grupo.
- ✓ Trabajo en equipo, dinámicas concretas para potenciar los vínculos de confianza
- ✓ Dinámicas y ejercicios de autocuidado
- ✓ Masoterapia emocional, Mindfulness (atención plena) para el manejo del estrés y ansiedad.

RESULTADOS

El participante adquiere herramientas de autocuidado y contención emocional ante situaciones de crisis. Adquiere técnicas para el trabajo en equipo y fortalecer vínculos positivos para el aprendizaje

EVALUACIÓN DEL CURSO

Se contempla realizar un diagnóstico preliminar grupal a los participantes que consistirá en evaluar los conocimientos que cada participante posee en relación con el tema a desarrollar.

Para tener un parámetro objetivo sobre la asimilación de las temáticas se evaluará de la siguiente forma: En grupos deberán presentar propuestas para aplicar técnicas de contención emocional a determinado equipo de la Comunidad Educativa, determinando los facilitadores y obstaculizadores actuales. Además, cada grupo definirá un compromiso para favorecer la aplicación de las técnicas aprendidas en el curso taller.

Se aprobará a todos los participantes que hayan obtenido una evaluación igual o superior al 4.0 de asimilación y que además tengan un 75% de asistencia.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Análisis de casos

- ✓ Juegos de rol
- ✓ Acompañamiento en aula
- ✓ Técnicas cognitivas para regular emociones; para evitar el impacto de las emociones negativas, respiración profunda; detención del pensamiento; Técnicas de relajación muscular; Técnicas de ensayo mental; regulación del pensamiento; razonamiento lógico; técnica de distracción; autorregulación; educación emocional; técnica entrenamiento asertivo; Técnica de mindfulness y meditación.
- ✓ Análisis de casos
- ✓ Juegos de rol
- ✓ Técnicas de acompañamiento en aula
- ✓ Dinámicas para la contención de las emociones en grupos.

INCLUYE

- ✓ Contenidos en formato digital
- ✓ Link de interés
- ✓ Ppt presentaciones
- ✓ Tutoría del profesor a cargo del curso durante el periodo de duración del curso