

**PROGRAMA “BIENESTAR EN LA ESCUELA”**  
**COMPONENTE CAPACITACIÓN**  
**“Estrategias para el mejoramiento del clima emocional del aula”**

**PRESENTACIÓN**

El Programa Bienestar en la Escuela tiene como propósito mejorar el clima emocional en la escuela a través de la promoción de estados de bienestar y armonía, tanto en los ámbitos personales como relacionales. Está basado en dos ideas fundamentales. Primero, que los procesos de apertura al mundo emocional de los niños y niñas, incorporando la corporalidad, promueven el bienestar y pueden ser aprendidos e incorporados a la vida como un aprendizaje de inteligencia emocional. Segundo, que el bienestar de niños y niñas pasa por el bienestar de los adultos que lo acompañan, apoyándolos en medio de las exigencias y demandas típicas de su labor, que empañan con estrés y ansiedad su propio mundo emocional. Así, el Programa aporta recursos al bienestar tanto de estudiantes como de docentes.

El Programa tiene un componente de Capacitación para docentes, orientadores y/o asistentes de la educación, acompañado de un conjunto de materiales, recursos audiovisuales y una plataforma digital para apoyar su implementación. La Capacitación consiste en una transferencia metodológica que se realiza en 12 hrs. de duración, organizado preferentemente en jornadas de cuatro horas cada una. Durante su desarrollo se comparten contenidos teórico-conceptuales que sustentan la propuesta educativa y se desarrollan las actividades que son experimentadas por los participantes, para posteriormente ser implementadas con los alumnos.

**OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN**

- Que los participantes adquieran una serie de estrategias para promover el bienestar en el aula, tanto en la experiencia de niños y niñas como en la suya propia.
- Que los participantes adquieran competencias para modificar y mejorar el clima emocional en sus clases
- Que los participantes incorporen a la planificación de sus clases y actividades educativas la noción de clima emocional, tanto a nivel conceptual como práctico.

**MODALIDADES DE PROGRAMA:**

El programa de transferencia metodológica consta de 12 horas divididas en 6 módulos de dos horas cada uno. Estos módulos pueden ser organizados de distintas formas:

**Modalidad intensiva:** Se trata de una jornada y media de trabajo consecutivo: 8 horas el primer día y 4 el segundo, con intermedios o *break* entre módulos. La ventaja es que permite una

inmersión total en el tema, aún cuando su organización es difícil dada la alta demanda propia de los establecimientos educativos.

**Modalidad semanal:** Se trata de 3 sesiones de 4 horas cada una, o dos módulos por sesión con un intermedio o *break*, con frecuencia semanal. Su ventaja es que permite la puesta en práctica de los contenidos y estrategias aprendidas, de modo que su aplicación puede revisarse durante la capacitación, pueden resolverse dudas surgidas en el proceso, favoreciendo la aplicación a los casos reales. Esta modalidad es la óptima desde el punto de vista metodológico.

**Modalidad de sesiones cortas:** Se trata de sesiones de dos horas en días consecutivos o con frecuencia semanal. La ventaja es que puede acomodarse a los horarios de trabajo con mayor facilidad, pero pierde fuerza al diluir demasiado la experiencia, sobre todo si hay varios días entre una y otra sesión.

También pueden diseñarse modalidades mixtas para acomodarse a las necesidades y posibilidades horarias.

## CONTENIDOS

Los contenidos se organizan en 6 Módulos de dos horas cada uno, ordenados como sigue:

**Módulo 1:** Introducción y fundamentación del Programa “Bienestar en la Escuela”. Presentación del Manual “Bienestar en la Escuela” y página web.

**Módulo 2:** Ámbito personal: “Buscando la armonía interior”

**Módulo 3:** Ámbito relacional: “Sintiendo el afecto y el disfrute con otros”

**Módulo 4:** Ámbito emocional: “Expresando las emociones a través del cuerpo”.

**Módulo 5:** Criterios de aplicación y Análisis de casos reales.

**Módulo 6:** Aplicación: Planificación de clases en base al programa. Aprendizajes y Cierre.

## METODOLOGÍA

La metodología es teórico- práctica, con contenidos conceptuales que permiten comprender el hacer y enfocada en la adquisición vivencial de las competencias necesarias para la aplicación del programa. Los ámbitos se trabajan mediante el modelamiento y la autoaplicación, es decir, primero las dinámicas se vivencian y luego los participantes ensayan entre sí su aplicación. También se trabaja desde las situaciones concretas que los participantes traen a la sesión, culminando con planificaciones adecuadas a sus necesidades en el aula. Se utilizan recursos de apoyo lectivo como presentaciones en data, videos y artículos de lectura.