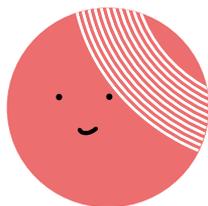
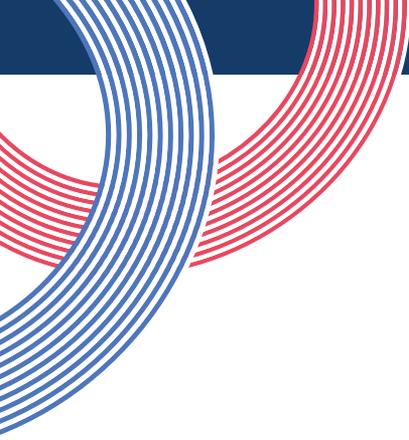




IV Seminario Nacional de

ASE

Un encuentro nacional para una
auténtica educación integral



IV Seminario de Aprendizaje Socioemocional

Organiza: Fundación Trabùn

Patrocina: MINEDUC

Colabora: Fundación MC



Te invitamos a dejar tus preguntas de la jornada en este formulario. Enlázate con el QR y estarás en él.

ÍNDICE.

BIENVENIDA	04
PROGRAMA	05
INVITADOS	08
PANEL	10
MICROLABS	16
• Microlab 1	18
• Microlab 2	26
• Microlab 3	34
• Microlab 4	42
SPEAKERS	48
<hr/>	
CONCURSO	
#EstoyenSeminarioTrabün	70

BIENVENIDA.

Hola, bienvenida/o al IV Seminario Nacional de Aprendizaje Socioemocional (ASE):

En Trabün, nuestra misión es apoyar a las familias y establecimientos educacionales en la formación de estudiantes integrales, a través de la educación en habilidades socioemocionales, la creación de vínculos personales y el aprendizaje basado en el juego. Creemos que la educación es la clave para construir un futuro mejor y más justo para todos.

Año a año, desde 2020, organizamos este evento con el propósito de llegar a miles de profesores, asistentes de la educación y líderes educativos, entregarles conocimiento actualizado y basado en evidencia sobre el impacto del ASE, y ofrecerles experiencias prácticas que puedan llevar de vuelta a sus comunidades para encarnar esta dimensión central en la integralidad de la persona.

Hoy nos acompañan autoridades, investigadores y expertos de distintas instituciones, con quienes compartiremos a partir de sus experiencias y conocimientos. Este seminario es una oportunidad única para intercambiar ideas y aprender.

Los invitamos a conectar, colaborar y llevarse nuevas perspectivas y estrategias que enriquecerán sus prácticas educativas. Gracias por traer su entusiasmo y compromiso.

¡Hagamos de esta tarde una experiencia memorable!



PROGRAMA.

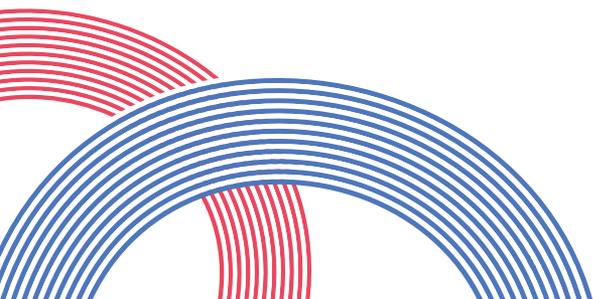


Objetivo General

Que los participantes conozcan experiencias nacionales exitosas, experimenten y reflexionen a partir del aprendizaje socioemocional, para incorporar nuevas miradas y prácticas en sus quehaceres profesionales cotidianos.

HORA	SESIÓN	LUGAR
13:00 - 13:30	Registro de los participantes	Hall principal
13:30 - 14:00	Bienvenida Juan Antonio Álvarez, Director Ejecutivo de Fundación Trabün. Alejandra Arratia, Subsecretaria de Educación, Ministerio de Educación de Chile. Aaliyah Samuel, CEO & Presidenta de CASEL.	Salón Fresno
14:00 - 15:15	Panel: ¿Qué entendemos por “una auténtica educación integral”? Modera: Bárbara Castro, Subdirectora de Formación en Fundación Trabün Rodrigo Velásquez, Profesional del Equipo de la Unidad de Currículum y Evaluación de MINEDUC. José Manuel Parodi, Director de Implementación de Fundación Trabün. María Florencia Álamos, Directora Ejecutiva de Kiri. Trinidad Montes, Co-fundadora Soy Astoreca y Asesora de Formación en Astoreca. Claudia Allendes, Profesora y Mentora del Programa de Aprendizaje Socioemocional Trabün del Liceo San José de Requínoa, Región de O’Higgins.	Salón Fresno
15:20 - 15:45	Coffee break	Hall principal

HORA	SESIÓN	LUGAR
15:50 - 17:00	<p>Microlabs de ASE para equipos educativos:</p> <p>Pamela Rodríguez, Coordinadora de Implementación de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün: Liderar equipos educativos desde el propósito. <i>Público objetivo: Directores, Encargados de Convivencia, Jefes Técnico-Pedagógicos y Orientadores.</i></p> <p>Eliana Waingortin, Coordinadora de Programa de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün: Educar a través de la validación emocional. <i>Público objetivo: Educadores y Profesores en general.</i></p> <p>María José Decombe, Subdirectora de Implementación de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün: Aprender sin importar la edad: la oportunidad de la dimensión socioemocional. <i>Público objetivo: Directores, Encargados de Convivencia, Jefes Técnico-Pedagógicos y Orientadores.</i></p> <p>Paula Luengo, Investigadora a cargo Proyecto ProCiviCo, que implementa el programa A convivir se aprende de MINEDUC: Construir conductas prosociales para una convivencia saludable. <i>Público objetivo: Orientadores, Equipo Psicosocial, Psicólogos, Asistentes Sociales.</i></p>	Salón Fresno y salas



HORA	SESIÓN	LUGAR
17:00- 17:05	Retorno a Auditorio Salón Fresno	Hall principal
17:05 - 18:25	<p>Speakers expertos:</p> <p>Modera: Paulina Salas, Coordinadora de Formación en Fundación Trabün.</p> <p>Daniela Vergara, Subdirectora de Programa de Aprendizaje Socioemocional Trabün: Ambientes educativos que cuentan: Efectos del clima de aula en el aprendizaje.</p> <p>Viviana Hojman, Directora Ejecutiva de VALORAS UC.</p> <p>Del bienestar docente al bienestar de la comunidad educativa.</p> <p>Karla Retamal, Profesional en Unidad de Convivencia y Seguridad Escolar, Área de Convivencia Para la Ciudadanía DEG, MINEDUC.</p> <p>Política Nacional de Convivencia Educativa 2024-2026: Desafíos y oportunidades para las comunidades educativas.</p>	Salón Fresno
	18:25 - 18:45	



Invitados

BIENVENIDA



Juan Antonio Álvarez
Director Ejecutivo de
Fundación Trabün.



Alejandra Arratia
Subsecretaria
de Educación del
MINEDUC.



Aaliyah Samuel
CEO y Presidenta del
Colaborativo para el
Aprendizaje Académico,
Social y Emocional.

PANEL



Bárbara Castro
Subdirectora de
Formación Fundación
Trabün.



Rodrigo Velásquez
Profesional del Equipo de
la Unidad de Currículum y
Evaluación de MINEDUC.



**María Florencia
Álamos**
Directora Ejecutiva de
Kiri.



José Manuel Parodi
Director de
Implementación de
Fundación Trabün.



Claudia Allendes
Profesora y Mentora
del Programa
de Aprendizaje
Socioemocional Trabün
del Liceo San José de
Requínoa, Región de
O'Higgins.



Trinidad Montes
Co-fundadora Soy Astoreca
y Asesora de Formación en
Astoreca.

MICROLABS



Pamela Rodríguez

Coordinadora de Implementación de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün.



Eliana Waingortin

Coordinadora de Programa de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün.



María José Decombe

Subdirectora de Implementación de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün.



Paula Luengo

Investigadora a cargo Proyecto ProCiviCo, que implementa el programa A convivir se aprende de MINEDUC.

SPEAKERS



Paulina Salas

Coordinadora de Formación de Fundación Trabün.



Daniela Vergara

Subdirectora de Aprendizaje Socioemocional de Fundación Trabün.



Karla Retamal

Profesional en Unidad de Convivencia y Seguridad Escolar, Área de Convivencia Para la Ciudadanía DEG, MINEDUC.



Viviana Hojman

Directora Ejecutiva de VALORAS UC.

CIERRE



Soledad Montes

Directora de Programas de Fundación Trabün.



PANEL.

¿Qué entendemos por
“una auténtica educación integral”?



MODERA:

Bárbara Castro es Subdirectora de Formación en Fundación Trabùn. Posee 14 años de experiencia en educación. Es Profesora de Estado en Historia y Ciencias Sociales de la Universidad de Santiago, Profesora de Educación General Básica de la Universidad Central, y posee posgrados en Desarrollo Curricular de la Universidad Andrés Bello, en Inteligencia Emocional de la Universitat de València y formación como Coach Ontológico certificada por ICF. Actualmente se dedica al desarrollo y mejoramiento de programas de formación para líderes educativos y profesores, además del asesoramiento y coaching para líderes.

PANELISTAS:



Rodrigo Velásquez

Profesional del Equipo de la Unidad de Currículum y Evaluación de MINEDUC.



María Florencia Álamos

Directora Ejecutiva de Kiri.



José Manuel Parodi

Director de Implementación de Fundación Trabùn.



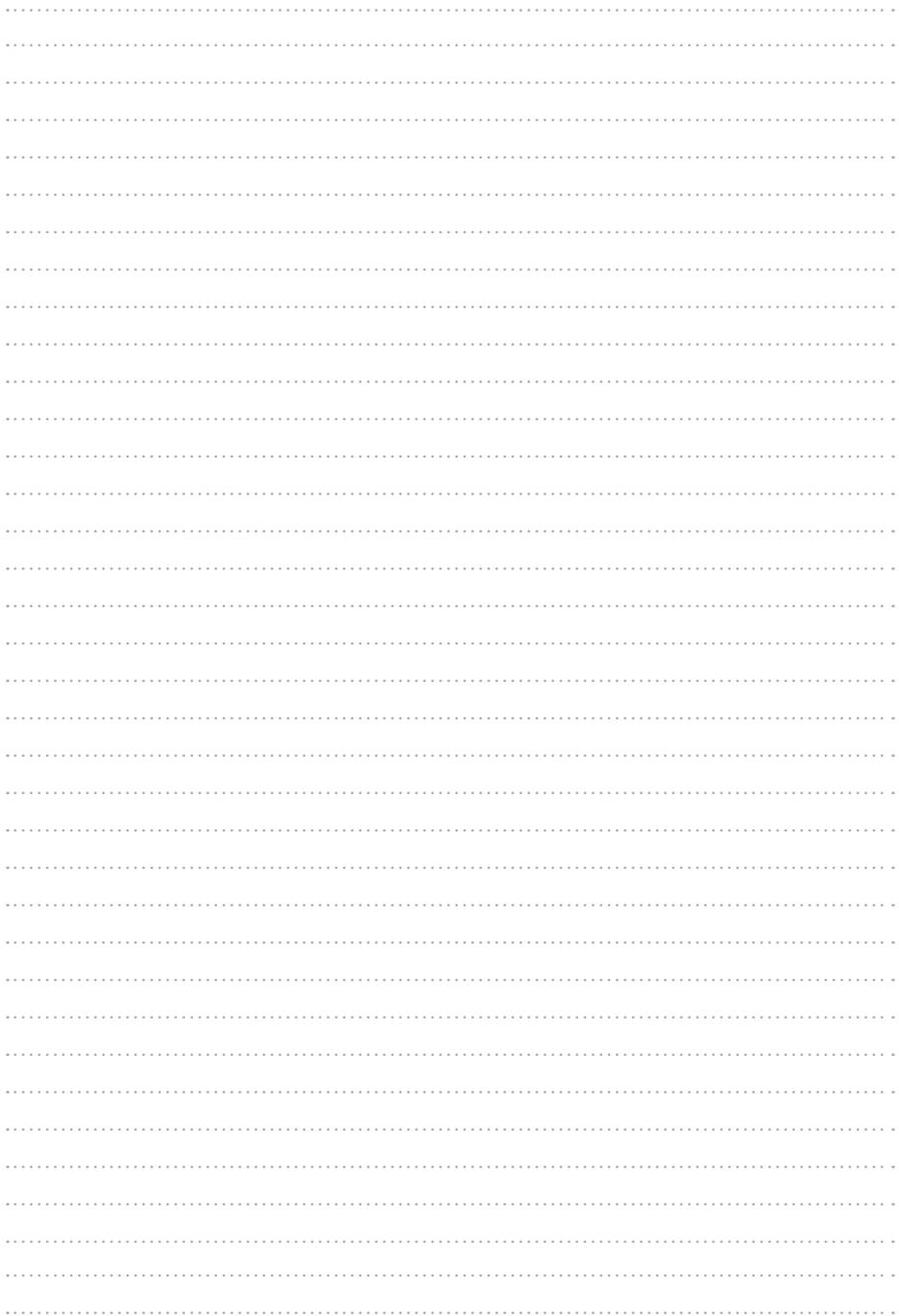
Trinidad Montes

Co-fundadora Soy Astoreca y Asesora de Formación en Astoreca.



Claudia Allendes

Profesora y Mentora del Programa de Aprendizaje Socioemocional Trabùn del Liceo San José de Requínoa, Región de O'Higgins.





MICROLABS.

Microlabs de ASE para
equipos educativos



Pamela Rodríguez

Coordinadora de Implementación
de Aprendizaje Socioemocional en
Fundación Trabün.



Eliana Waingortin

Coordinadora de Programa de
Aprendizaje Socioemocional en
Fundación Trabün.



María José Decombe

Subdirectora de Implementación
de Aprendizaje Socioemocional en
Fundación Trabün.



Paula Luengo

Investigadora a cargo Proyecto
ProCiviCo, que implementa el
programa A convivir se aprende de
MINEDUC.

MICROLAB 1.



LIDERA:

Pamela Rodríguez es Coordinadora de Implementación ASE de la Fundación Trabün. Cuenta con más de 15 años de experiencia en educación. Es Profesora de Educación Diferencial con especialización en Gestión de Instituciones Educativas, Liderazgo y Gestión del Aprendizaje e Investigación en Gestión del Liderazgo Escolar (UCEN). Actualmente acompaña la implementación del Programa Aprendizaje Socioemocional/Orientación de Trabün en establecimientos en la región de La Araucanía.

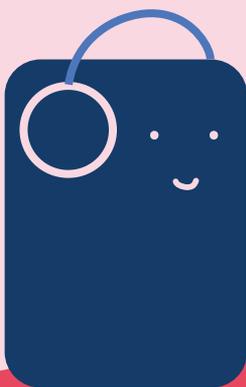


APOYA:

Claudia González es Coordinadora de Programa de Aprendizaje Socioemocional de Fundación Trabün. Cuenta con 10 años de experiencia en educación. Es Psicóloga Educacional de la Pontificia Universidad Católica de Chile con especialización en Gestión de Aula y Formación Socioemocional. Actualmente planifica los Programas de Aprendizaje Socioemocional/Orientación de Trabün.

Liderar equipos educativos desde el propósito

Liderar con propósito es fundamental para la dirección de centros educativos. La evidencia muestra que la claridad del propósito del líder es un buen modelo para sus colaboradores. ¿Cómo hacerlo? Este taller invita a sus participantes a conectar con su propósito para definir un plan de acción nutritivo y con sentido.



Salón (e) 202

Actividad N°1

Piensa en tu trayectoria profesional.

¿Alguna vez has trabajado con un líder educativo que te inspiró a dar lo mejor de ti?



Sí, trabajé con un líder que me inspiró a dar lo mejor de mí.	No he tenido esta experiencia aún.
a) ¿Qué características tenía ese líder educativo?	a) ¿Qué habilidades o características te habría gustado ver en ese líder?

b) ¿Cómo te hacía sentir?	b) ¿Cómo crees que te habría hecho sentir?
---------------------------	--

Actividad N°2

El primer paso para descubrir tu propio porqué.

Reflexión individual.

Lee y responde las siguientes preguntas:

¿Por qué decidí ser directivo escolar?

¿Cuál es mi mayor motivación para liderar una institución educativa?

¿Qué impacto positivo deseo generar en la comunidad educativa?

Actividad N°3

Escribe tu porqué.

Declara tu propósito, aquello que te moviliza a ser un líder educativo. Primero escribes, usando un verbo en infinitivo, la contribución que te propones realizar y luego escribes el impacto que crees que lograrás.

Mi propósito como líder educativo es:  (Contribución)

(Verbo en infinitivo)

de forma que  (Impacto)

Actividad N°4

Anima a tu equipo a encontrar su porqué.

Los siguientes pasos pueden orientarte a inspirar a tu equipo educativo a descubrir su propósito:

Instancia		Fecha de la actividad:	
PASO 1	Comparte tu propio porqué.	PASO 2	Invítalos a pensar y escribir sus respuestas a las preguntas:
Explica con detalles lo que te moviliza desde tu rol como líder. Incorpora en tu relato las emociones que experimentas al tener la oportunidad de ser un líder educativo.		<ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué decidí ser docente?• ¿Cuál es mi mayor motivación para formar parte de esta institución educativa?• ¿Qué impacto positivo deseo generar en la comunidad educativa?• ¿Qué queremos que todos nuestros estudiantes sepan y sean capaces de hacer cuando salgan de nuestra escuela?	

<p>PASO 3</p>	<p>Anímales a escribir en un papel su propio porqué.</p>	<p>PASO 4</p>	<p>Reflexionen acerca de cómo se conecta el propósito de cada uno con la visión institucional, plasmada en su proyecto educativo.</p>
<p>Pueden utilizar el formato disponible en la Actividad N°3.</p>		<p>Es importante que mantengan abiertas las puertas ante ideas nuevas que pudiesen surgir y eventuales actualizaciones a la visión global.</p>	

(Sinek, 2009; CASEL, 2021).

Fotocopiable actividad N°3

Mi propósito como profesional de la educación es:

(Contribución)

(Verbo en infinitivo)

de forma que

(Impacto)

Mi propósito como profesional de la educación es:

(Contribución)

(Verbo en infinitivo)

de forma que

(Impacto)

Mi propósito como profesional de la educación es:

(Contribución)

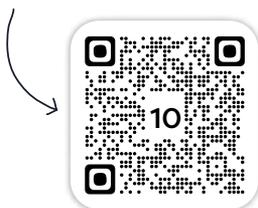
(Verbo en infinitivo)

de forma que

(Impacto)

Referencias bibliográficas

1. [Aranda Meyer, C., & Luque, L. E. \(2024\). Relevancia de habilidades socioemocionales en el liderazgo educativo actual: reflexiones de expertos. Cuadernos de Investigación Educativa, 15\(1\).](#)
2. [Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. \(2003\). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, 7\(3\), 119-128.](#)
3. [Fullan, M., & Quinn, J. \(2015\). Liderazgo profundo: Movilizar la inteligencia emocional para transformar las escuelas. Jossey-Bass.](#)
4. [Ministerio de Educación de Chile \(2015\). Marco para la Buena Dirección y el Liderazgo Escolar.](#)
5. [Ministerio de Educación de Chile \(2021\). Política de Fortalecimiento del Liderazgo para la Mejora Escolar. <https://www.mineduc.cl/>](#)
6. [Leithwood, K., & Mascal, B. \(2008\). Liderazgo distribuido para el aprendizaje socioemocional: El papel de los directores y otros líderes escolares. En K. Leithwood, & D. A. Reinking \(Eds.\), *Liderazgo distribuido: La teoría y la práctica de la colaboración escolar* \(pp. 257-278\). Routledge.](#)
7. [Parra Robledo, R. \(2017\). Gestión del clima social escolar desde el liderazgo educativo. *Revista Iberoamericana de Educación*.](#)
8. [The CASEL Guide to Schoolwide SEL Essentials - Casel Schoolguide](#)
9. [Sinek, S. \(2009\). *Start with why: How great leaders inspire everyone to take action*. Penguin.](#)
10. [Video: Simon Sinek: Cómo los grandes líderes inspiran la acción \(subtítulos español\)](#)



MICROLAB 2.



LIDERA:

Eliana Waingortín es Coordinadora de Programa de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün. Posee 12 años de experiencia en educación. Es Magíster en Psicología Educacional de la Universidad Católica de Chile y Psicóloga de la misma institución. Actualmente se dedica a la planificación de los programas de Aprendizaje Socioemocional/Orientación Trabün.



APOYA:

Javiera Cantolla es Coordinadora de Programa de Aprendizaje Socioemocional en Fundación Trabün. Posee 5 años de experiencia en educación. Es Psicóloga de la Universidad Diego Portales. Actualmente se dedica a la planificación de los programas de Aprendizaje Socioemocional/Orientación Trabün.

Educar a través de la validación emocional

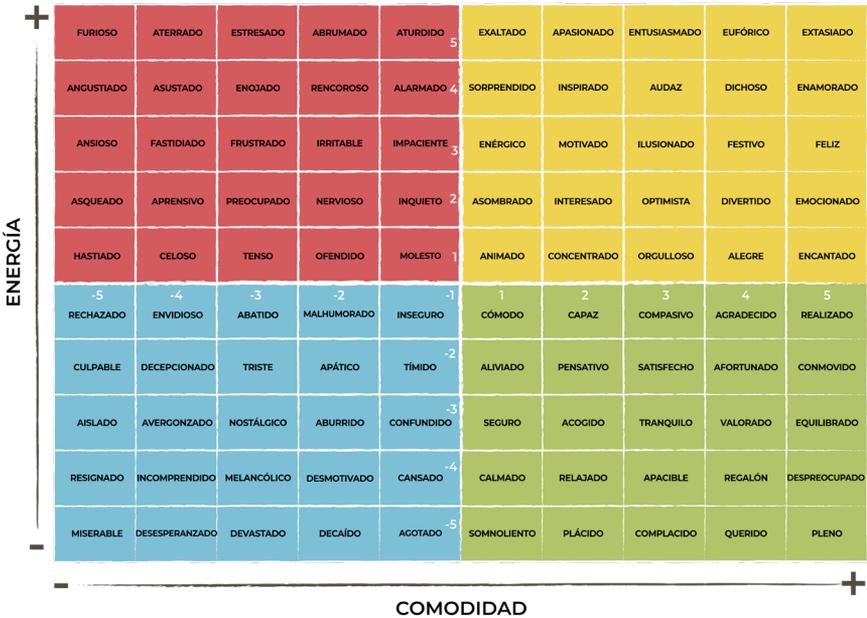
Las emociones juegan un rol fundamental en la vida de las personas, y los estudiantes no son excepción. La neurociencia explica que para que el cerebro esté dispuesto para el aprendizaje, primero debe tener satisfechas sus necesidades de seguridad y de validación emocional. ¿Cómo validamos emociones? A través de la empatía. En el taller desarrollamos estrategias concretas para conectar con nuestras emociones y las de los estudiantes, validarlas y permitirles aprender.



Salón Fresno

Actividad N°1

Conecta con tu cuerpo y con tu mente y responde:
 ¿Cómo te sientes en este momento? Usa el Medidor Emocional para encontrar la emoción precisa.



©2021 Universidad de Yale | Método RULER | www.rulerapproach.org

Puedes profundizar en el ejercicio a través de preguntas orales o escritas.

Planilla de registro:

Fecha	¿Qué emoción(es) siento?	¿En qué parte del cuerpo la siento?	¿Por qué me siento así?
18/07/2024	Inseguro	En la pecho y en el estómago	Tengo que presentar algo importante...

- ¿Por qué es importante validar emociones?

MODELO CEREBRAL

Basado en el modelo de Conscious Discipline

Estado Ejecutivo

Lóbulo pre-frontal

¿Qué puedo aprender de esto?

Estado Emocional

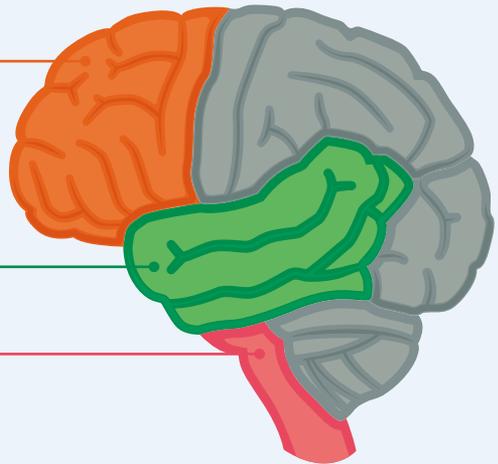
Sistema límbico

¿Me siento amado?

Estado de Supervivencia

Tronco cerebral

¿Me siento seguro?



Para que la actividad cognitiva pueda desplegarse en toda su potencialidad, el cerebro necesita satisfacer sus necesidades primarias de seguridad y afecto.

● ¿Cómo lo hacemos?

A través de la empatía.

El modelo de Theresa Wiseman es útil para aprender a validar emociones a través de la empatía.

Ver las cosas como las ve el otro

Cada persona percibe la realidad de distinta forma dependiendo de sus creencias, experiencias y costumbres. Reconocer eso nos acerca un poco más a entenderlos.

No juzgar la perspectiva del otro

Lo que alguien ve o entiende es su visión de la verdad. Es importante validar ese punto de vista como verdadero para esa persona, sin imponer nuestra visión de la verdad por sobre la de otro.

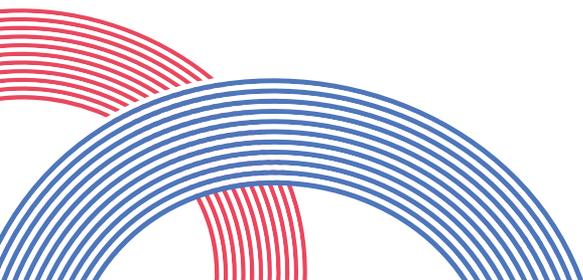


Comunicar que hemos entendido

El expresar que entendemos lo que el otro vive y cómo lo vive permite que la persona se sienta comprendida y sepa que no es juzgada.

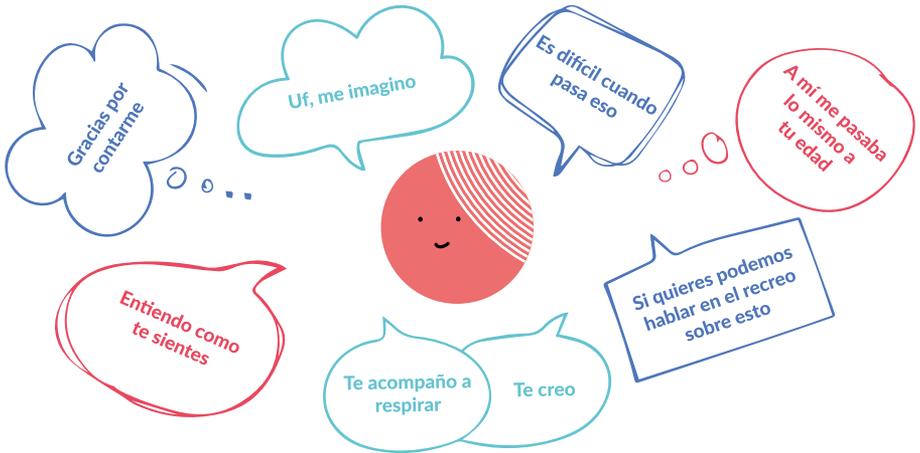
Reconocer la emoción del otro

Intentar entender con precisión y cuidado lo que la persona siente ante su visión de la verdad. Sus emociones son válidas y no debemos menospreciarlas.



Actividad N°2

Puedes utilizar estas frases para responder con empatía a la emoción de otros.



- **¿Cómo lo podemos hacer de forma sustentable?**

A través del autocuidado, tratándonos con el mismo cariño con el que tratamos a nuestros estudiantes.



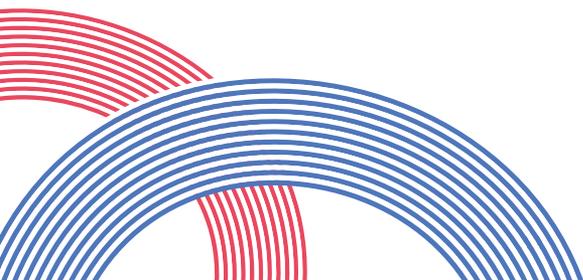
**“Si no estoy para mí,
¿quién lo hará?”**

(Talmud)

Otros recursos para promover la validación emocional dentro y fuera del aula.



Valido tu emoción	Entiendo tu punto
<p>Se utiliza para responder a las intervenciones de los estudiantes con frases que validen sus experiencias y demuestren empatía.</p>	<p>Se utiliza cuando surge un desacuerdo, enseñando preguntas para pensar sobre la situación.</p>
<p>Por ejemplo: “Me imagino cómo te sientes, debe ser difícil/desafiante”, “Te creo...”</p>	<p>Por ejemplo: “¿De qué manera puedes expresarte para que tu compañero te entienda?”, “¿En qué medida tu punto de vista puede estar errado?”, “¿Cómo te enriquece el punto de vista del otro?”.</p>



Referencias bibliográficas

1. [Wiseman, T. \(1996\). A concept analysis of empathy. *Journal of advanced nursing*, 23\(6\).](#)
2. [Basado en modelo de Web The Conscious Discipline Brain State Model.](#)
3. [Brackett, M., Bailey, C., Hoffmann, J. y Simmons, D. \(2019\). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, 54\(3\), 144-161.](#)



MICROLAB 3.



LIDERA:

María José Decombe es Subdirectora de Implementación del Programa de Aprendizaje Socioemocional de Fundación Trabün. Es Profesora General Básica de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Cuenta con más de 10 años de experiencia en educación. Actualmente lidera y coordina el acompañamiento a la implementación del programa Aprendizaje Socioemocional/Orientación de Trabün en establecimientos a lo largo de Chile.



APOYA:

Catalina González es es Coordinadora de Implementación ASE de la Fundación Trabün. Cuenta con más de 8 años de experiencia en educación. Es Profesora General Básica de la Pontificia Universidad Católica de Chile, diplomado en Educación Socioemocional y posee certificación en educación en Mindfulness. Actualmente acompaña la implementación del Programa Aprendizaje Socioemocional/Orientación de Trabün en establecimientos a lo largo de Chile.

Aprender sin importar la edad: la oportunidad de la dimensión socioemocional

Hoy existe consenso en que la educación socioemocional es clave para la formación de una personalidad integral, que las competencias socioemocionales pueden ser desarrolladas y tienen un impacto decisivo en la calidad de vida, ya que implican conocerse a sí mismo, gestionar las emociones y vincularse apropiadamente con los otros. (Milicic, N. & Marchant, T. 2020). El taller busca demostrar de manera práctica la importancia de desarrollar las habilidades socioemocionales en cualquier etapa de la vida y reflexionar sobre nuestro rol como modelos y el impacto que tiene en la vida de los estudiantes.



Salón (e) 203

Actividad N°1

¿Qué es lo que más admiras de tí mismo?

¿Qué te hizo adquirir eso tuyo que admiras?

¿Cuándo adquiriste eso tuyo que admiras?

Actividad N°2

EL ASE se trabaja durante toda la vida:

Actividad práctica para trabajar habilidades socioemocionales

Instrucciones:

1. Reúnete con una dupla para trabajar.
2. Elijan alguna de las siguientes situaciones.
3. Determinen quién es el personaje A y quién es el personaje B.
4. Realicen las estrategias sugeridas posteriormente, asumiendo el rol de tu personaje.

¡URGENCIA LABORAL!

Situación en el ámbito laboral

Personaje A:

Llevas mucho tiempo trabajando en un proyecto, te queda la última parte, para la cual necesitas que tu colega te mande unos documentos que le pediste hace más de una semana y todavía no te llegan.

Personaje B:

Estás con muchos temas... tu trabajo abarca muchas aristas por lo que habitualmente mucha gente te está hablando y pidiendo cosas. Te acabas de dar cuenta de que no le has mandado a tu colega los documentos que te pidió por Whatsapp la semana pasada.

UNA CASA "PATAS PA' ARRIBA"

Situación en el ámbito familiar con hijos

Personaje A:

Llegaste a tu casa después de un día muy cansador y encontraste todo desordenado y en la salita estaba tu pareja con los niños, todavía con uniforme, viendo una película, cuando deberían haber estado acostados.

Personaje B:

Hiciste un gran esfuerzo para llegar temprano a casa hoy, especialmente porque querías pasar un tiempo de calidad con tus niños porque siempre llegas a "hacer la rutina" de bañar, dar comida, acostar.

Llegaste y uno de ellos estaba con vómito, por lo que tuviste que limpiar y ayudarlo. Los otros dos no paraban de pelear. Cuando lograste tranquilizar la situación, ya era hora de comer y de pijama, pero cómo no habías tenido tiempo para hacer una "actividad" con los niños, decidiste dar la comida en la salita y ver una película todos juntos. No te diste cuenta, se te pasó la hora y llegó tu pareja.

ALGÚN DÍA LLEGARÁ...

Situación en el ámbito social

Personaje A:

No ves a tus amigas/os desde hace mucho tiempo. El trabajo te ha consumido mucho y sientes que te faltan horas del día. Tus amigas siempre están organizando encuentros y cuando confirmas, es porque tienes toda la intención y ganas de ir, pero siempre aparece algo a último minuto que te impide asistir. Hoy habías confirmado otra vez, tenías todo arreglado y listo. Estás a punto de salir y llega el gáster que habías citado y olvidaste.

Personaje B:

Eres de esas personas que consideras que alimentar la amistad es sumamente importante para la vida. Pese a todo, siempre te estás dando el tiempo de organizar encuentros entre amigas. Tienes una amiga que siempre confirma y rara vez llega, por lo que para el encuentro de hoy te preocupaste especialmente de llamarla para manifestarle tus ganas de que fuera y ayudarla a organizarse. Llegó el día y tu amiga nuevamente no llegó.

Caso elegido:

Personaje que interpretas:



Actividad N°3

Comienza por ti mismo/a: Aplica el Medidor Emocional

ENERGÍA	FURIOSO	ATERRADO	ESTRESADO	ABRUMADO	ATURDIDO	5	EXALTADO	APASIONADO	ENTUSIASMADO	EUFÓRICO	EXTASIADO
	ANGUSTIADO	ASUSTADO	ENOJADO	RENCOROSO	ALARMADO	4	SORPRENDIDO	INSPIRADO	AUDAZ	DICHOSO	ENAMORADO
	ANSIOSO	FASTIDIADO	FRUSTRADO	IRRITABLE	IMPACIENTE	3	ENÉRGICO	MOTIVADO	ILUSIONADO	FESTIVO	FELIZ
	ASQUEADO	APRENSIVO	PREOCUPADO	NERVIOSO	INQUIETO	2	ASOMBRADO	INTERESADO	OPTIMISTA	DIVERTIDO	EMOCIONADO
	HASTIADO	CELOSO	TENSO	OFENDIDO	MOLESTO	1	ANIMADO	CONCENTRADO	ORGULLOSO	ALEGRE	ENCANTADO
	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	
	RECHAZADO	ENVIDIOSO	ABATIDO	MALHUMORADO	INSEGURO	CÓMODO	CAPAZ	COMPASIVO	AGRADECIDO	REALIZADO	
	CULPABLE	DECEPCIONADO	TRISTE	APÁTICO	TÍMIDO	-2	ALIVIADO	PENSATIVO	SATISFECHO	AFORTUNADO	CONMOVIDO
	AISLADO	AVERGONZADO	NOSTÁLICO	ABURRIDO	CONFUNDIDO	-3	SEGURO	ACOGIDO	TRANQUILLO	VALORADO	EQUILIBRADO
	RESIGNADO	INCOMPRENDIDO	MELANCÓLICO	DESMOTIVADO	CANSADO	-4	CALMADO	RELAJADO	APACIBLE	REGALÓN	DESPREOCUPADO
MISERABLE	DESESPERANZADO	DEVASTADO	DECAÍDO	AGOTADO	-5	SOMNOLIENTO	PLÁCIDO	COMPLACIDO	QUERIDO	PLENO	
	COMODIDAD										

©2021 Universidad de Yale | Método RULER | www.rulerapproach.org

¿Cuánta energía siento? ¿Cuál es mi nivel de comodidad?

.....

.....

¿Qué me está haciendo sentir así?

.....

.....

¿Qué nombre le puedo poner a esta emoción?

.....

.....

Encuentro con el otro: Aplica la Escucha empática



La escucha empática se ejercita con curiosidad: quieres entender al otro, por lo tanto te enfocas en preguntar para aclarar, y evitas los juicios.
¿Quieres intentar practicarla ahora?

- 1 Haz preguntas:** Intenta aclarar especialmente lo que no comprendes antes de interpretarlo.
- 2 Usa el lenguaje corporal de tu interlocutor:** Adopta la misma postura que tu interlocutor a modo de espejo. La semejanza genera simpatía.
- 3 Haz contacto físico si lo requiere:** Si ves que la otra persona tiene emociones muy fuertes, puedes probar con una mano en el hombro. Todo depende del nivel de confianza.
- 4 Expresa sus sentimientos con palabras:** Usar frases como, por ejemplo, “entonces te sentiste triste...” comunica que estás siguiendo el discurso y que puedes entender la posición.
- 5 Deja de hablar:** La escucha empática debe dejar que el otro aparezca sin ser coartado.

Toma de decisiones



¿Cómo el ejercicio anterior me ayuda a tomar mejores decisiones en el futuro?

Referencias bibliográficas

1. [Berkowitz, M. W. \(2021\). *PRIMED for Character Education: Six Design Principles for School Improvement*. Psychology Press.](#)
2. [Brackett, M. A. \(2019\). *Permiso para sentir: Lo que sienten las personas con alta inteligencia emocional*. Editorial Planeta.](#)
3. [CASEL \(2019\). The CASEL Guide to Schoolwide SEL essentials. Recuperado de <http://schoolguide.casel.org>](#)
4. [Jennings, P., Greenberg, M. \(2009\). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes, *Review of Educational Research*, 79, 491-525.](#)
5. [Milicic, N., & Marchant, T. \(2020\). Educación Emocional en el sistema escolar chileno: un desafío pendiente. *Horizontes y propuestas para transformar el sistema educativo chileno*, BCN: 53-76.](#)
6. [Ministerio de Educación \(2020\). "Fortalecemos Valores, Principios y Virtudes", UNESCO, Tarija.](#)



MICROLAB 4.



LIDERA:

Paula Luengo lidera ProCiviCo, un proyecto de investigación aplicada que busca promover participación prosocial y ciudadana en el contexto escolar. Desarrolló un Postdoctorado en el Parenting Among Cultures Project, PAC (National Institute of Health, US), es Doctorado en Psicología de la Facultad de Medicina y Psicología, Sapienza Università di Roma, Italia y es Psicóloga y Licenciada en Psicología de la Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile.



APOYA:

Danae Videla es Becaria COES en el Magíster en Psicología Educacional de la Universidad de Chile. Cuenta con la tutoría de Paula Luengo en su proyecto de tesis: “Ciudadanos del mundo: interculturalidad, participación y prejuicios en la formación ciudadana escolar” en la línea Interacciones grupales e individuales. Psicóloga por la Pontificia Universidad Católica de Chile y actualmente Coordinadora de la intervención escolar ProCiviCo.

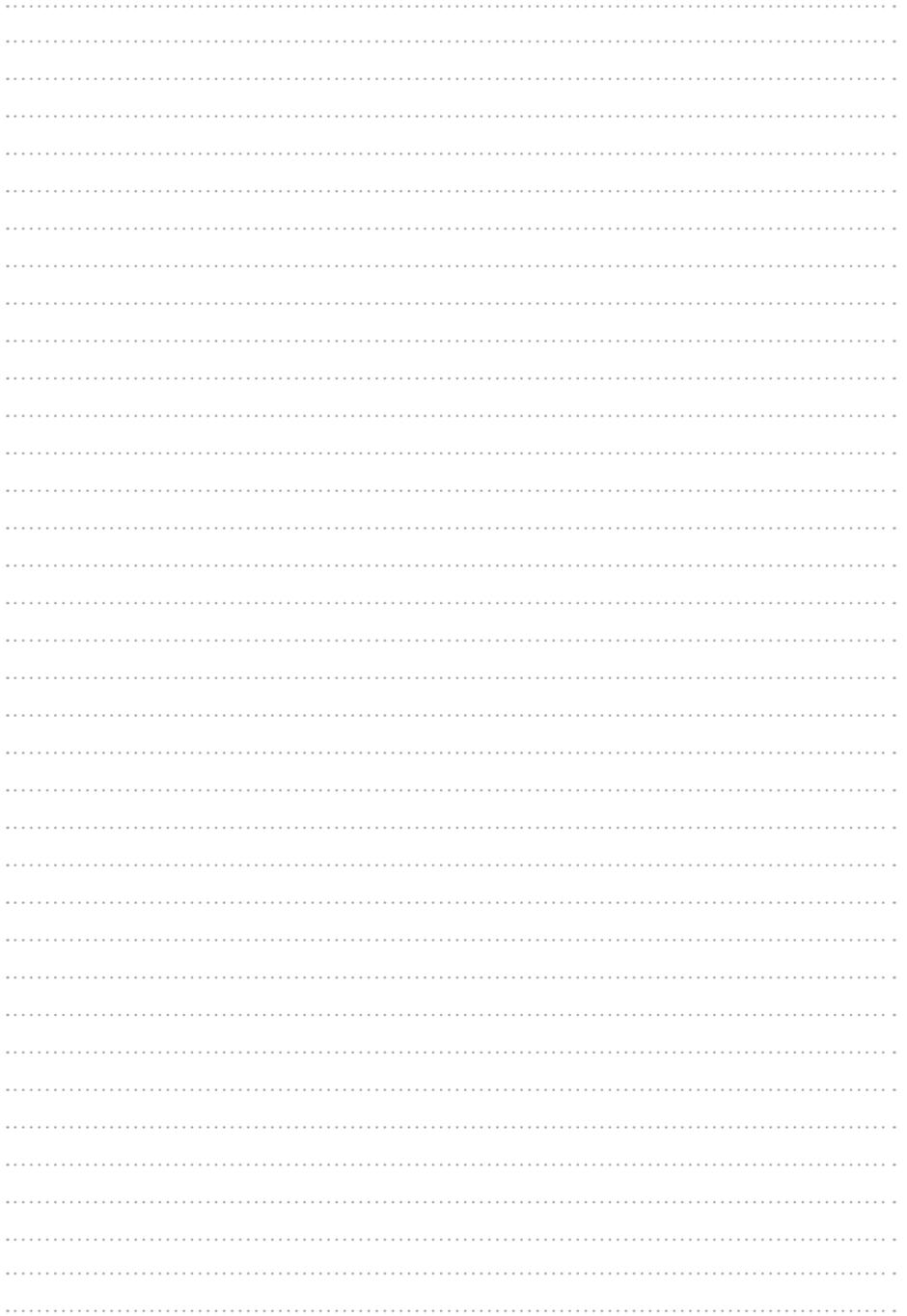
Construir conductas prosociales para una convivencia saludable

El proyecto ProCiviCo es un programa de investigación que busca identificar características y perfiles de participación cívica y prosocial de los estudiantes que llevan a la cohesión en el aula, orientar a las escuelas en la formación de habilidades prosociales, la participación cívica y los mecanismos que ayudan a la cohesión social en un contexto de desigualdad y favorecer la inserción de los objetivos de formación prosocial y cívica en el currículo del contexto escolar.



Auditorio (e) 201

A series of 30 horizontal dotted lines for writing.



A series of 30 horizontal dotted lines for writing.



SPEAKERS.

Speakers Expertos



MODERA:

Paulina Salas es Coordinadora de Formación en Fundación Trabùn. Posee más de 15 años de experiencia en educación. Es Profesora de Castellano de la Pontificia Universidad Católica de Chile y posee posgrado de Magister en Psicología Educacional de la misma casa de estudios. Actualmente diseña y ejecuta programas de formación para líderes educativos y profesores.

SPEAKERS:

**Ambientes educativos que cuentan:
Efectos del clima de aula en el
aprendizaje.**



Daniela Vergara

Subdirectora de ASE de
Fundación Trabùn.

**Del bienestar docente al bienestar
de la comunidad educativa.**



Viviana Hojman

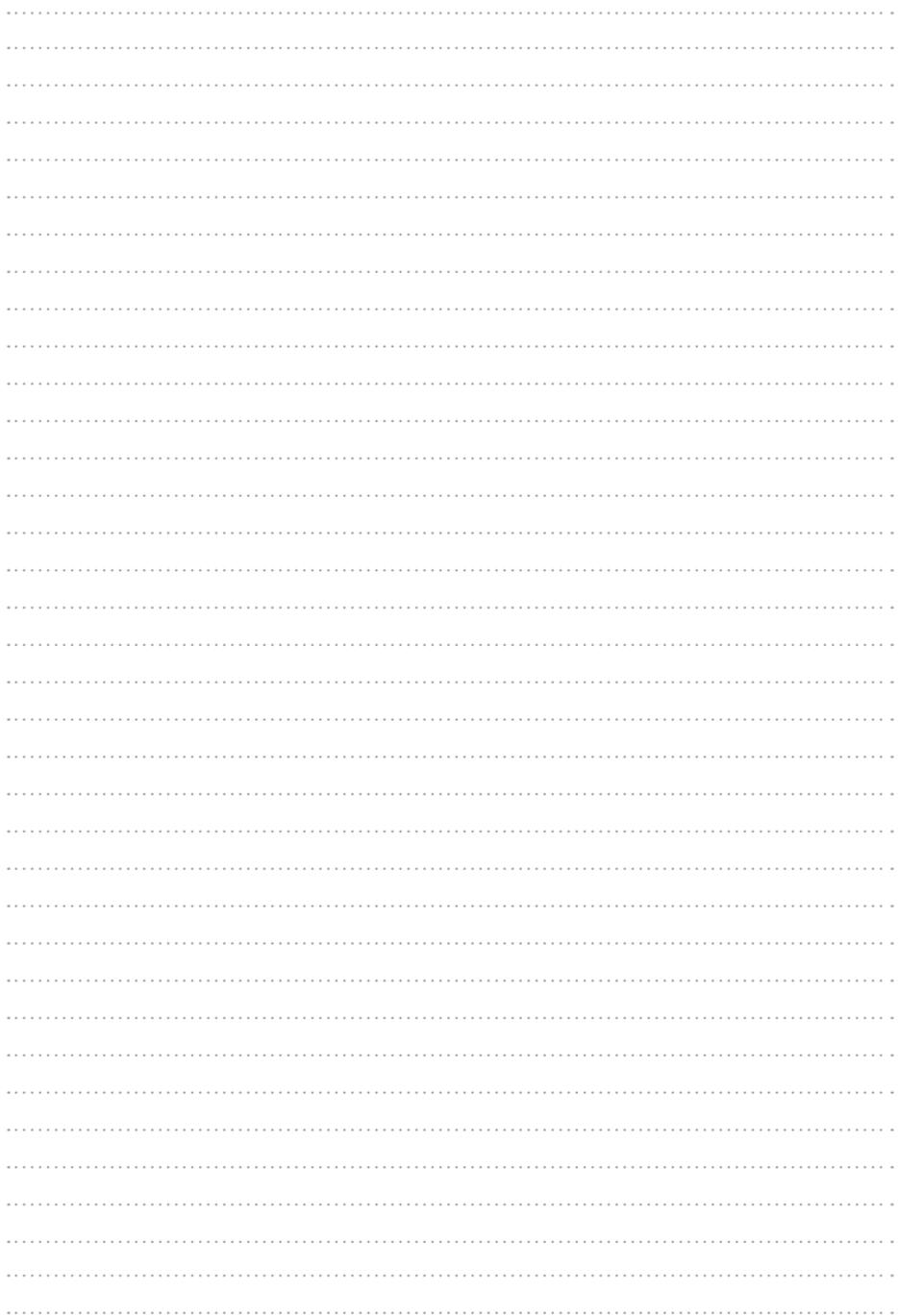
Directora Ejecutiva de
VALORAS UC, de la PUC.

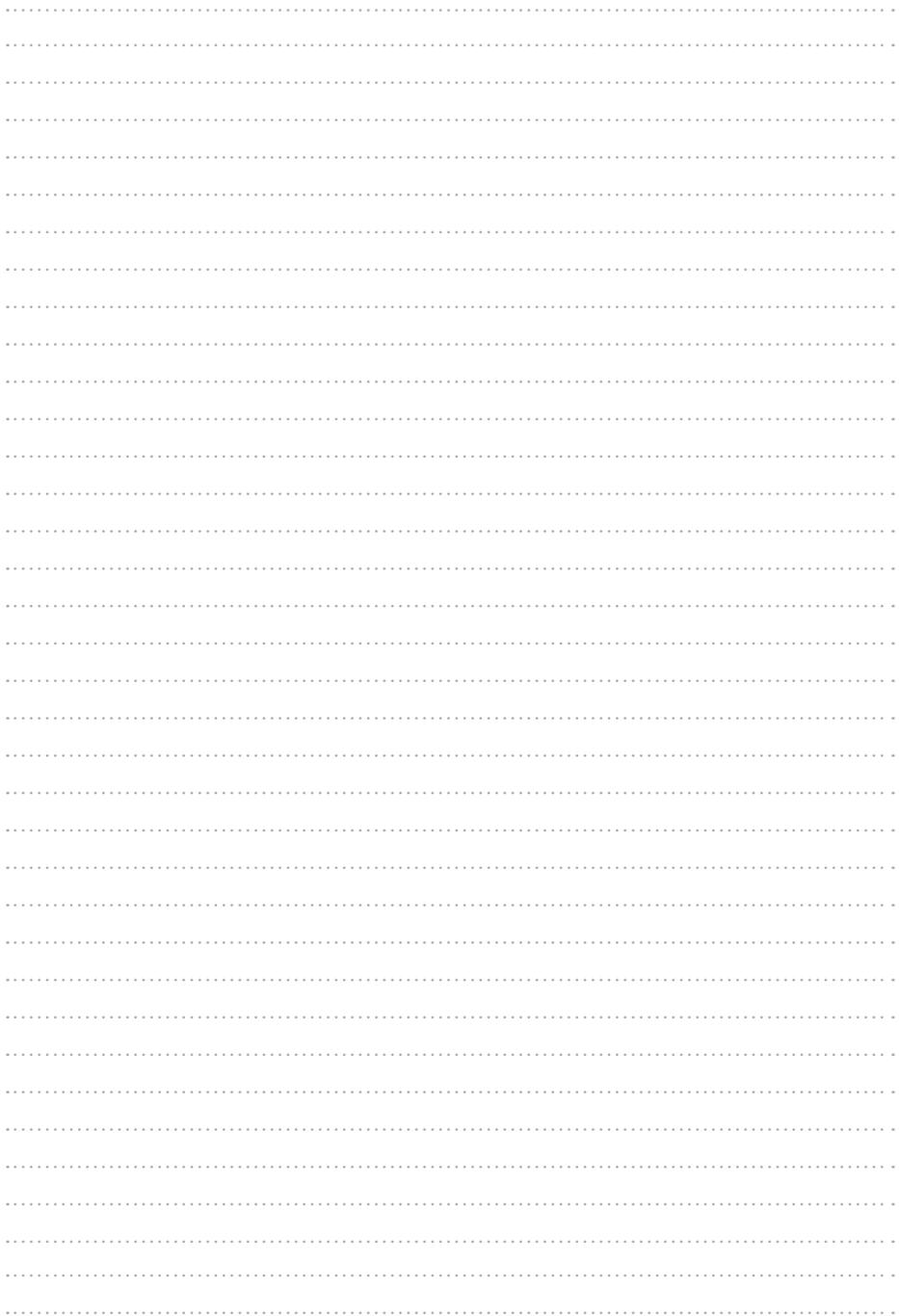
**Política Nacional de Convivencia
Educativa 2024-2026: Desafíos y
oportunidades para las comunidades
educativas.**

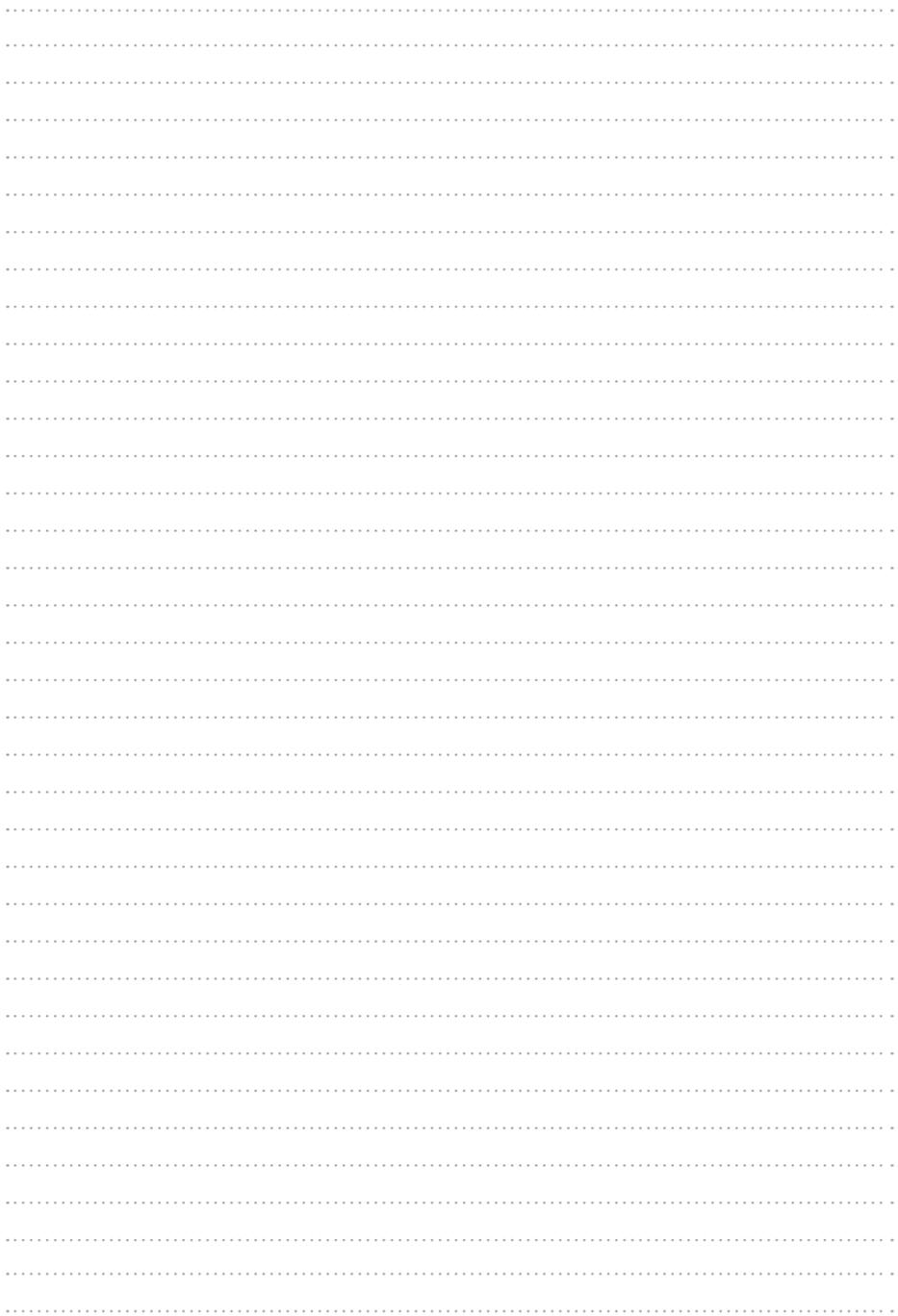


Karla Retamal

Profesional en Unidad de
Convivencia y Seguridad
Escolar, Área de Convivencia
Para la Ciudadanía DEG,
MINEDUC.

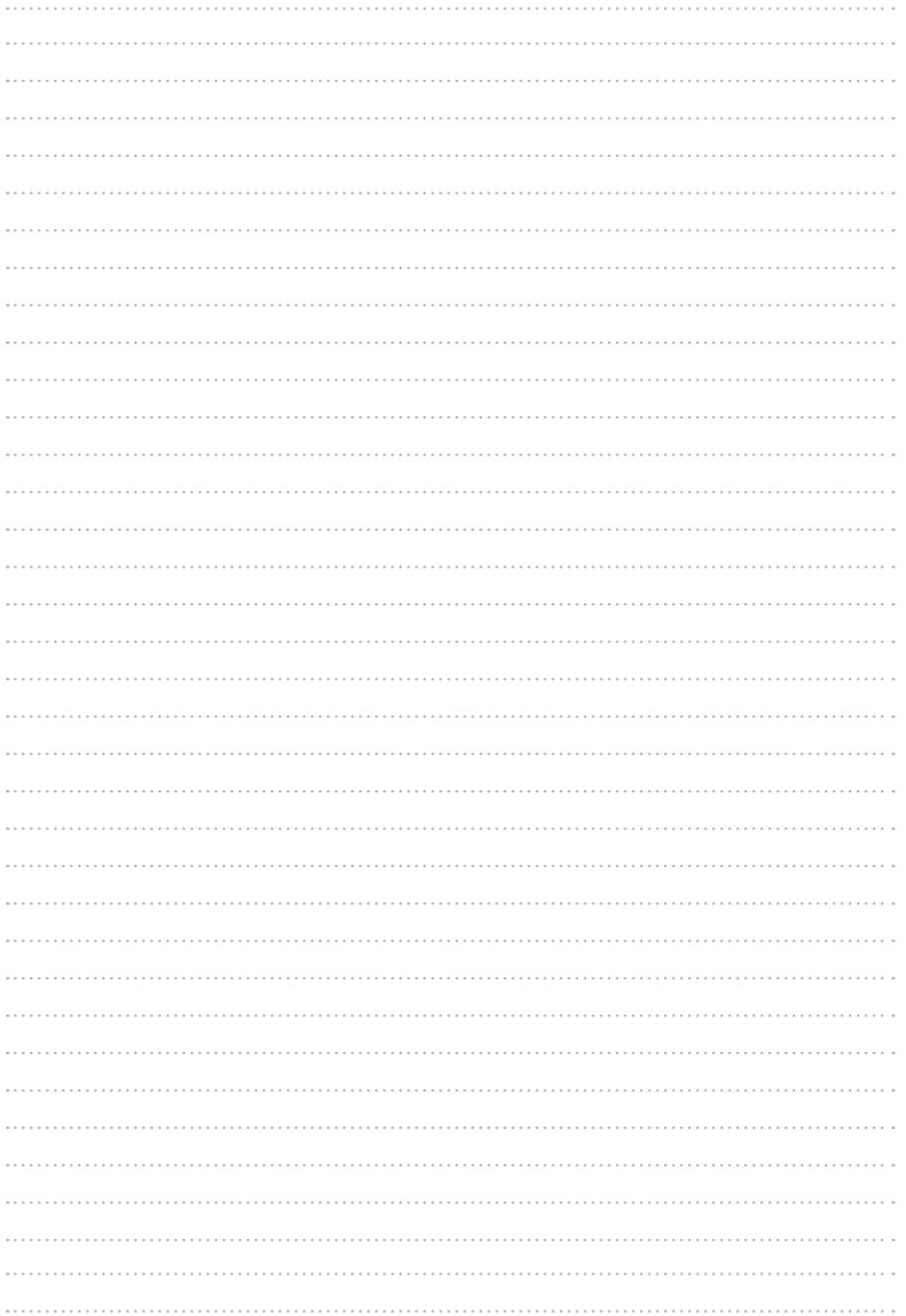








A series of 30 horizontal dotted lines for writing.



#EstoyenSeminarioTrabün

¡Sigue las instrucciones que dará la animadora y estarás participando por premios al final de la jornada!

<p>¡Hazlo ahora 1!</p> <p>Cuando indique la animadora, preséntate a tu compañero o compañera del costado, atrás o adelante. Lo importante es interactuar.</p> <p>Registra: Su nombre: Su institución:</p>		
	<p>¡Hazlo ahora 2!</p> <p>Al terminar tu microlab, resume en una frase lo que te llevas como aprendizaje:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	
		<p>¡Hazlo ahora 3!</p> <p>Cuando estén presentando los speakers, tómate una foto tipo selfie y comparte en tus redes sociales con el hashtag #EstoyenSeminarioTrabün y etiqueta a @fundaciontrabun</p>

¡Si ya cumpliste tus 3 desafíos, atento al cierre del seminario!



