



GIMNASIO EMOCIONAL

Entrenamiento para ser feliz y hacer feliz.



Gimnasio Emocional es un proyecto original de Fundación Educacional Convivo



Entrenamiento para ser feliz y hacer feliz

El primer Gimnasio Emocional de Sudamérica.

Ofrecemos entrenamiento comprensivo y experiencial en competencias socioemocionales a comunidades educativas, en modalidad presencial y a distancia.

Descripción y fundamentos

El gimnasio emocional es una instancia predominantemente práctica para el entrenamiento efectivo de competencias socioemocionales y hábitos de autocuidado.

El equipo Convivo lo ha venido desarrollando desde el año 2012, a través de diversos procesos de formación para el desarrollo de competencias socioemocionales en comunidades educativas nacionales y extranjeras a través de la constatación empírica del valor de "la experiencia" para cultivar dichas competencias.

El objetivo del Gimnasio es propiciar mejoras profundas y sostenibles al bienestar emocional personal y comunitario, en tanto condición fundamental para alcanzar mejoras educativas.

Como marco general, decir que en cuanto a enfoque formativo adscribimos a Kolb, con su "Ciclo del aprendizaje vivencial" (1984); último, señalar que nuestra visión del bienestar psicosocial -dimensión especialmente importante en el momento histórico que vivimos-, se basa en la perspectiva "comunitaria" de la salud mental, desde la cual la experiencia subjetiva de bienestar en las personas, se encuentra supeditada a la capacidad que estas tengan para relacionarse "con los otros de su comunidad, la vida en común con sus semejantes". (Galende y Ardila, 2008). con su concepto de Gimnasia Emocional, entre otros.

Por último, señalar que nuestra visión del bienestar psicosocial -dimensión especialmente importante en el momento histórico que vivimos-, se basa en la perspectiva "comunitaria" de la salud mental, desde la cual la experiencia subjetiva de bienestar en las personas, se encuentra supeditada a la capacidad que estas tengan para relacionarse "con los otros de su comunidad, la vida en común con sus semejantes". (Galende y Ardila, 2008).

Programas 2021

Programa de Formación de Entrenadores Emocionales



Nivel 1. Re-conócete



Nivel 2. Condúcete



Nivel 3. Entrénate

Entrenamiento de Competencias para la Contención



Autocontención Emocional



Herramientas para la contención de otros (as/es)

Gimnasio Emocional a tu Ritmo.



Consciencia, regulación, autonomía y autocuidado emocional.



Curso Asincrónico





**¡Hemos
superado
la distancia
física!**



Entrenamiento para ser feliz
y hacer feliz

Programa de Formación de Entrenadores Emocionales

El programa completo comprende la realización de 3 talleres de fortalecimiento y desarrollo emocional para sí y terceras personas, que realizados de manera progresiva conducen a la certificación de "Entrenador (a) Emocional".



Objetivo

Formar entrenadores emocionales, capaces de diseñar y facilitar instancias de fortalecimiento y desarrollo emocional para sí y terceras personas.



Dirigido a

El programa dirigido a trabajadores de la educación interesados en diseñar y facilitar procesos de entrenamiento emocional de estudiantes u otros miembros de la comunidad educativa; como también a miembros de dicha comunidad interesados en fortalecer sus propias competencias emocionales y hábitos de autocuidado (talleres 1 y 2). en tanto queda a decisión de los interesados realizar 1, 2 o los 3 talleres del programa, eso sí, conservando la secuencialidad de estos ya que para acceder a cualquiera será requisito haber realizado el taller anterior.



Duración

51 horas

Cada taller incorpora:

Jornadas sincrónicas (o presenciales): instancias guiadas de convivencia emocional, socialización de experiencias, auto y mutuo cuidado; construcción de aprendizaje emocional personal y colectivo.

Módulos asincrónicos: dispuestos en Aula Virtual Convivo, diseñados para el aprendizaje autónomo, lúdico e interactivo; intercambio de opiniones y experiencias; retroalimentación de tutor/a.

Contenidos Digital de Refuerzo: pack de contenidos multimediales (verbales, gráficos y audiovisuales) para el posicionamiento de distinciones y aprendizajes, a través de redes sociales de uso común.

Nivel 1.

Re-conócete



Dirigido a

Trabajadores de la
educación



Objetivo

Profundizar su autoconocimiento emocional e identificar estrategias para su regulación.



Duración

12 horas
5 horas sincrónicas
7 horas asincrónicas



Módulos

- Introducción a la educación Emocional
- Consciencia Emocional
- Regulación Emocional



Jornadas Sincrónicas

Jornada Sincrónica 1: Presentación y motivación

Jornada 2. Entre Emociones: instancia de vivencias emocionales guiadas.

Jornada 3. Mis estrategias: Intercambio de estrategias emocionales.

Nivel 2.

Condúcete



Dirigido a

Trabajadores de la
educación



Objetivo

Aplicar conocimiento sobre la propia
dimensión emocional a la generación
de rutinas de autocuidado.



Duración

18 horas
6 horas sincrónicas
12 horas asincrónicas



Módulos

- Autonomía Emocional
- Ejercicios para la Voluntad
- Programa de Entrenamiento
- Emocional para el autocuidado

Jornadas Sincrónicas (o presenciales)



Jornada Sincrónica 1: Presentación y motivación
Jornada 2. Pensarse y sentirse
Jornada 3. Desafíos de cambio

Nivel 3.

Entrénales



Dirigido a

Trabajadores de la
educación



Objetivo

Componer estrategias de
entrenamiento emocional para
terceros (as/es) considerando sus
particularidades y diversidad.



Duración

Duración: 21 horas
6 horas sincrónicas
14 horas asincrónicas



Módulos

- Consideraciones para entrenar las emociones de otros (as/es)
- Herramientas digitales y analógicas para el trabajo en emociones.
- Implementación de talleres por grupo etario.



Jornadas Sincrónicas (o presenciales)

Jornada Sincrónica 1: Presentación y motivación
Jornada 2: Didáctica de las emociones
Jornada 3: Transferencias

Entrenamiento de Competencias para la Contención Emocional



Objetivo

Desarrollar y/o fortalecer en trabajadores de la educación, competencias emocionales intrapersonales que permitirán proporcionarse autocontención ante situaciones de alta demanda emocional, así como proveer de contención y recursos de afrontamiento a otras personas de la comunidad educativa.



Dirigido a

El programa está dirigido a trabajadores de la educación en general, que requieran potenciarse en el rol de agentes de contención, que les es dado en el actual contexto sociosanitario.



Duración

32 horas

Cada taller incorpora:

Jornadas sincrónicas (o presenciales):

instancias guiadas de convivencia emocional, socialización de experiencias, auto y mutuo cuidado; construcción de aprendizaje emocional personal y colectivo.

Módulos asincrónicos: dispuestos en Aula Virtual Convivo, diseñados para el aprendizaje autónomo, lúdico e interactivo; intercambio de opiniones y experiencias; retroalimentación de tutor/a.

Contenidos Digital de Refuerzo: pack de contenidos multimediales (verbales, gráficos y audiovisuales) para el posicionamiento de distinciones y aprendizajes, a través de redes sociales de uso común.

Taller 1.

Autocontención



Dirigido a

Trabajadores de la educación interesados en mejorar sus niveles de bienestar en favor de sí y de su comunidad educativa.



Objetivo

Desarrollar recursos para la autocontención a partir de la reconexión con el propio mundo emocional y el fortalecimiento de las competencias emocionales intrapersonales básicas



Duración

20 horas
6 horas sincrónicas
14 horas asincrónicas



Módulos

- Competencia Emocional y contención
- Consciencia Emocional
- Regulación Emocional
- Autonomía Emocional



Jornadas Sincrónicas

Jornada Sincrónica 1: Presentación y Motivación
Jornada Sincrónica 2: Re-conexión
Jornada Sincrónica 3: Donde y como quiero

Taller 2.

Contención Emocional a otros (as/es)



Dirigido a

Trabajadores de la
educación



Objetivo

Aplicar aprendizajes sobre el propio mundo emocional a la contención de otras personas en situaciones de crisis.



Duración

12 horas
6 horas sincrónicas
6 horas asincrónicas



Módulos

- Condiciones ambientales para la contención.
- Recursos comunicativos clave.
- Conexión Emocional.



Jornadas Sincrónicas (o presenciales)

Jornada Sincrónica 1: Presentación y motivación.
Jornada Sincrónica 2: Escucha, el regalo más preciado.
Jornada Sincrónica 3: Transferencias

Programa Asincrónico Gimnasio Emocional a tu Ritmo

Objetivo



- Desarrollar y/o fortalecer en trabajadores de la educación, las competencias emocionales intrapersonales básicas, que permitirán proporcionarse autocuidado y autocontención en situaciones de alta demanda emocional, así como proveer de contención y recursos de afrontamiento a otras personas de la comunidad educativa.



Dirigido a

Trabajadores de la educación



Duración

25 horas

Modalidad

Asincrónica, en aula virtual Convivo.

En la actual crisis psicosocial educadores y educadoras han de convertirse en agentes de bienestar (Dueñas, 2020) y/o "Agentes de contención" (MINEDUC, 2020) por lo tanto protagonistas de la contención emocional en las comunidades educativas en especial de sus estudiantes. Ahora bien, ¿Es posible esperar contención de docentes que están experimentando los efectos emocionales de demandas extraordinarias a su trabajo debido a la actual crisis sociosanitaria? En Convivo creemos que sólo es posible si, en primera instancia, se facilita a educadores y educadoras, condiciones para que ejerciten y potencien a nivel personal, la reconexión con su mundo emocional y la autocontención. Antes No.

Diseño Instruccional

El programa ha sido desarrollado en el Aula Virtual de Convivo, plataforma Moodle, la cual permite, tanto de manera nativa y a través de su compatibilidad con múltiples extensiones, diseñar una experiencia de aprendizaje dinámica, interactiva y lúdica, que favorece la motivación y facilita el diálogo entre pares y con el equipo de entrenadores (tutores) del programa. En cuanto al diseño e implementación de los contenidos de este programa, estos se presentan en formatos diversos, dinamizados a través de múltiples medios interactivos, tales como: presentaciones y videos interactivos, juegos/desafíos, actividades interactivas de aplicación, cuestionarios, resúmenes interactivos, actividades de "arrastrar y soltar", tareas en línea, foros de discusión, entre otros.



Módulos

- Inducción sobre el uso de la plataforma, motivación y aclaración de dudas generales (Este módulo puede ser sincrónico si la comunidad así lo prefiere)
- Introducción a la Educación Emocional
- Consciencia Emocional
- Regulación Emocional y Afrontamiento del Estrés
- Autonomía Emocional
- Programa de Gimnasia Emocional para el Autocuidado.

Recursos y dinamizadores

En su formato e learning el gimnasio emocional ha debido combinar una serie de recursos digitales con el fin de mantener la atención, interés, curiosidad en sus usuarios; y así favorecer el desarrollo de aprendizajes significativos.

Algunos de los recursos utilizados los exponemos a continuación:



Herramienta perteneciente a la suite de google, que permite a sus usuarios, a través de compartir un enlace, el acceso a una pizarra digital sincrónica, en calidad de editores.



Herramienta de autor que permite desarrollar actividades interactivas para plataformas compatibles con moodle y PHP: recorridos virtuales, presentaciones y/o videos interactivos, cuestionarios, completación de oraciones, entre muchos otros.



Wordwall

Recurso, dentro de la categoría "Herramientas de autor", desde el cual es posible crear objetos digitales para el aprendizaje lúdico y participativo: tómbolas, juegos de cartas, objetos ocultos, entre otros.



Herramienta de autor que permite desarrollar distinto tipo de objetos de aprendizaje, en nuestro caso utilizamos sus alternativas lúdicas para crear "roscos", y paquetes scorm con objetos misceláneos para instalar en moodle, sitios o micrositios web.



Recurso online, desde el cual es posible crear objetos digitales para promover la participación virtual sincrónica en aulas presenciales y digitales: tales como "nubes de palabras", encuestas y gráficas, entre otros.

Nuestro Equipo



IVONNE AGUILAR
Facilitadora-tutora
Coordinadora Pedagógica
Educadora de Párvulos
Mg. Educación Emocional



JONATHAN MONTANARES
Facilitador-tutor
Psicólogo
Dpl. Educación Emocional
Dpl. Convivencia Escolar
Coach para el Liderazgo



CAROLINA BROWN
Facilitadora-tutora
Terapeuta Ocupacional
Mg. Desarrollo Humano
Dra.(c) Salud Mental Comunitaria



CAROLINA AVILÉS
Facilitadora-tutora
Psicóloga
Especialista en desarrollo
Motivacional
de Equipos y Personas



RODRIGO GUTIÉRREZ
Director de Proyecto
Sociólogo
Dpl. Convivencia Escolar
Autor Enfoque Convivencia
Consciente
Creador de Gimnasio Emocional



GIMNASIO EMOCIONAL

Entrenamiento para ser feliz y hacer feliz.