



# TALLER REFLEXIVO: "Lo que sentimos y cómo ayudamos"

De 1° a 4° Básico

AÑO 2026



# EN LO QUE CREEMOS: La sinergia del cuidado



Estimado/a

Como PSinergia Consultoras, hoy no venimos a proponer una actividad más. Venimos a detenernos.

Lo ocurrido recientemente en nuestro país nos confronta como comunidad educativa y nos exige algo distinto: generar espacios intencionados donde los estudiantes puedan comprender lo que sienten, reflexionar sobre sus acciones y asumir un rol activo en la construcción de la convivencia.

En este contexto, la escuela no puede responder únicamente desde lo académico. Se vuelve urgente abordar de manera explícita el desarrollo socioemocional y el cuidado colectivo. Por ello, hemos diseñado una serie de experiencias formativas diferenciadas por nivel educativo — desde Educación Parvularia hasta Enseñanza Media— orientadas a transformar este momento en una oportunidad pedagógica significativa.

Estas instancias no abordan el hecho desde el juicio ni desde el detalle del evento, sino desde preguntas clave: ¿Qué sentimos?, ¿Qué estamos normalizando como curso?, ¿Cómo nos estamos relacionando? y ¿Qué podemos hacer distinto para cuidarnos mejor?

Nuestro foco está en el desarrollo de habilidades fundamentales como la autoconciencia, la autogestión de las emociones, la conciencia social, la Toma de decisiones responsable y las habilidades relacionales. A través de actividades concretas que promueven la reflexión, el análisis de la convivencia y la construcción de compromisos reales dentro del curso.

Ponemos a disposición estas planificaciones de manera gratuita, como una forma de aportar a las comunidades educativas en un momento que requiere respuestas pedagógicas claras, humanas y responsables.

En PSinergia, entendemos que transformar una institución comienza por cuidar a las personas. Hoy, ese cuidado debe ser intencionado.

Un abrazo,

*Sandra Barraza*

*Paula Olivares*

# FUNDADORAS



**Mg. Psicóloga**  
**Sandra Barraza González**

Psicóloga, Magíster en Dirección y Liderazgo para la gestión educativa, certificada en facilitación y agile coach, con formación en psicología organizacional y metodología AMAR (Modelo de Apego). Posee más de 13 años de experiencia en el sector educativo, destacándose en la gestión escolar. Ha trabajado a nivel comunal brindando acompañamiento y monitoreo de procesos de mejora escolar en establecimientos de enseñanza básica y media, además, ha desarrollado competencias profesionales en líderes educativos a través de redes de mejoramiento.


Psicóloga, Coach profesional, Magíster en Gestión y Liderazgo Educativo, y certificada en facilitación y agile coaching. Cuenta con formación en psicoterapia constructivista posracionalista, metodologías activo-participativas, neuropsicología, ambientes de Buen Trato y Diseño Universal para el Aprendizaje. Docente universitaria, con más de 11 años de experiencia en el ámbito de la gestión e inclusión educativa, donde implementa y monitorea estrategias orientadas a favorecer la igualdad de oportunidades en estudiantes de enseñanza básica y media.




**Mg. Psicóloga**  
**Paula Olivares Casanova**

## Contáctanos:

 Esríbenos a [equipo.psinergiaconsultores@gmail.com](mailto:equipo.psinergiaconsultores@gmail.com)

 Síguenos en Instagram @psinergia.consultoras

 Llámanos al +56 9 90610894

# TEORÍA SOCIOEMOCIONAL DE CASEL

El MINEDUC ha fundamentado la propuesta curricular de Orientación en el desarrollo de las Competencias Socioemocionales, basándose en el trabajo del centro internacional que ha liderado el aprendizaje socioemocional desde 1994, conocido como Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). Este enfoque se define como el proceso mediante el cual jóvenes y adultos adquieren y aplican conocimientos, habilidades y actitudes que les permiten:

- Desarrollar identidades saludables
- Manejar emociones
- Cumplir metas personales y colectivas
- Sentir y expresar empatía hacia los demás
- Establecer y mantener relaciones constructivas
- Tomar decisiones de manera responsable (CASEL, 2020).

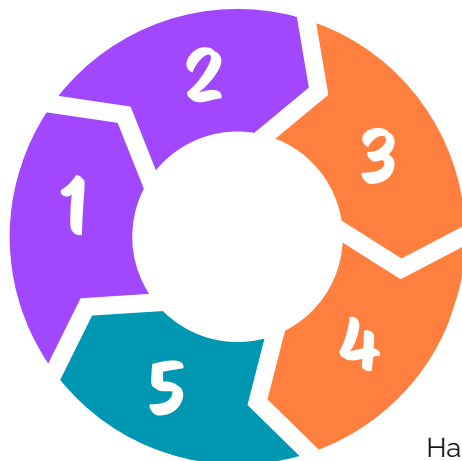
A continuación, se presenta el modelo que distingue cinco grandes áreas de competencias, agrupando habilidades que pueden desarrollarse de manera progresiva tanto en el ámbito escolar como en la vida adulta.

## 2. Autogestión

Habilidades para manejar las emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, para que apoyen el logro de metas personales y colectivas

## 1. Autoconciencia

Habilidades de reconocer y comprender las propias emociones y pensamientos, junto con la manera en que influyen en el comportamiento. También, la habilidad de reconocer fortalezas personales y de mostrar autoconfianza.



## 3. Conciencia Social

Habilidades para tomar diferentes perspectivas y sentir empatía por los demás. También, de apreciar la diversidad y comprender normas sociales y culturales.

## 4. Habilidades Relacionales

Habilidades para fomentar y mantener relaciones constructivas con los demás. Incluye habilidades de comunicación, trabajo en equipos, liderazgo y solución de conflictos interpersonales.

## 5. Toma de Decisiones Responsables

Habilidades para tomar decisiones constructivas a nivel individual y colectivo, considerando normas éticas y consecuencias de distintos cursos de acción.

# ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA A IMPLEMENTAR

## Metodología de Trabajo



La metodología activo-participativa en educación es un enfoque que busca involucrar a los estudiantes de manera activa en su proceso de aprendizaje. Esta metodología se basa en la premisa de que los estudiantes aprenden mejor cuando son protagonistas de su propio aprendizaje, en lugar de ser receptores pasivos de información. Es por esta razón que se hace necesario desarrollar los talleres de desarrollo personal con esta estrategia, de manera que cada estudiante logre un aprendizaje significativo que le permita a corto y mediano plazo, aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Entre las características principales de esta metodología se encuentran:

### PARTICIPACIÓN ACTIVA

Los estudiantes participan de forma activa en las actividades de aprendizaje, lo que les permite desarrollar habilidades críticas y de pensamiento independiente. Esto puede incluir discusiones, trabajos en grupo, proyectos colaborativos y actividades prácticas.

### APRENDIZAJE COLABORATIVO

Se fomenta el trabajo en equipo, lo que permite a los estudiantes aprender unos de otros y desarrollar habilidades sociales y de comunicación. Esta colaboración enriquece el proceso educativo y promueve un ambiente de aprendizaje más dinámico.

### CONTEXTUALIZACIÓN DEL APRENDIZAJE

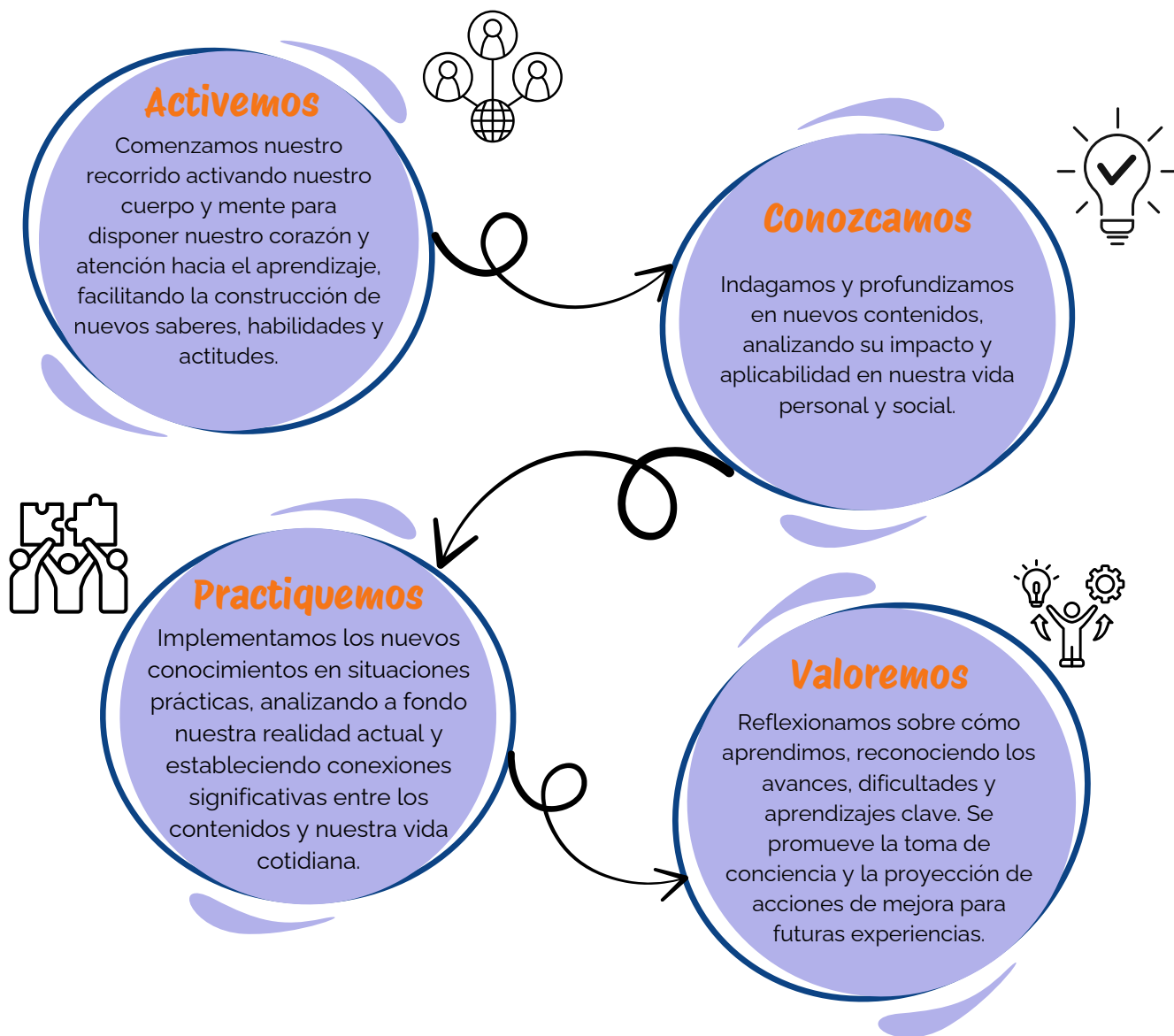
Se busca que los contenidos se relacionen con la realidad de los estudiantes, lo que facilita su comprensión y relevancia. Esto puede implicar el uso de proyectos que aborden problemáticas locales o temas de interés para los alumnos.

### DESARROLLO DE COMPETENCIAS

La metodología activo-participativa permite a los estudiantes desarrollar competencias diversas, como la resolución de problemas, el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de trabajar en equipo.

# RUTA DE APRENDIZAJE

A continuación se presenta la secuencia en la que los aprendizajes se desarrollarán y consolidarán en cada taller:



# 4 PRINCIPIOS DE LA SESIÓN

Los principios del taller, son normas que permiten establecer la forma de relacionarse entre los estudiantes y con el profesor, permitiendo generar vínculos de confianza, respeto, en un ambiente de buen trato.

Estos principios deben siempre estar en la sala de clase de manera visible y deben ser recordados cada vez que sea necesario, puesto que los estudiantes sólo incorporarán esta nueva forma de relacionarse si los involucramos con **disciplina** y si el comportamiento del profesor es un ejemplo a seguir.

1

## TODOS SOMOS VALIOSOS

Cada opinión, experiencia y percepción tiene su importancia y merece ser reconocida, ya que ofrece la oportunidad de crear en conjunto una idea y un sentimiento más profundo y enriquecedor. Este principio se relaciona con el **amor**.

La escucha activa es una habilidad invaluable que facilita la empatía, la comprensión y la integración de nuevas maneras de pensar y sentir. Está estrechamente relacionada con los valores del **respeto y el amor**.

2

## ESCUCHAR CON ATENCIÓN

Cuando nos comunicamos, es fundamental tener una intención clara sobre lo que deseamos expresar. Esto permite **respetar los tiempos** de la clase y favorece la participación de todos los estudiantes.

3

## HABLAR CON INTENCIÓN

Lo que decimos y hacemos tiene un impacto en los otros, por lo tanto, es necesario que se hable asertivamente, con **respeto** y haciéndonos **responsables** de cómo influimos en los otros.

4

## REGULAR EL IMPACTO



# PLANIFICACIÓN PARA PRIMER CICLO BÁSICO

## De 1° a 4° Básico

# PLANIFICACIÓN DE 1° A 4° BÁSICO



## CLASE

### “Lo que sentimos y como ayudamos”

#### HABILIDAD A TRABAJAR

La habilidad socioemocional de CASEL que se trabajará en esta sesión es: **Autoconciencia - Habilidades Relacionales - Conciencia Social.**

#### OBJETIVO DE LA CLASE

- Reconocer señales de malestar en sí mismos y en otros, promoviendo acciones concretas de cuidado y ayuda dentro del curso.

#### IDPS A TRABAJAR

- **Clima de convivencia escolar** promoción de un ambiente de respeto, organizado y seguro
- **Hábitos de vida saludable** actitudes y conductas que cuidan la salud física, mental y espiritual
- **Participación y formación ciudadana**, fomenta la participación, el compromiso y la vida democrática.



## ACTIVEMOS



15 min

Invitamos a los estudiantes a activar su cuerpo y mente para disponerse con su corazón y atención hacia el aprendizaje, facilitando la construcción de nuevos saberes, habilidades y actitudes.

### Actividad 1: “¿Qué está pasando aquí?”

#### Materiales necesarios:

- **Imágenes de situaciones (niño triste, pelea, exclusión, enojo, etc.)**
- **Pizarra**
- **Hojas blancas**
- **Lápices de colores**

#### Instrucciones:

1. EL/la docente proyecta o muestra una imagen (por ejemplo: un niño solo, una discusión, alguien triste) **(3 minutos)**.

2. Pregunta al curso (participación en plenaria): **(2 minutos)**

- ¿Qué está pasando aquí?
- ¿Cómo creen que se siente esa persona?
- ¿Por qué creen eso?

3. Se repite con 2 o 3 imágenes distintas **(8 minutos)**.

Participación guiada (por filas o levantando la mano)

4. Cierre: "A veces las personas no dicen lo que sienten, pero sí lo podemos notar" **(2 minutos)**.



## CONOZCAMOS



15 min

A continuación, presentamos un marco de comprensión para profundizar tus conocimientos acerca de crecimiento personal, bienestar y autocuidado. Estos conocimientos te permitirán analizar el impacto y aplicabilidad de las habilidades socioemocionales que sustentan la propuesta de la clase.

### Emociones, conducta y cuidado

Las emociones son parte de la vida diaria y cumplen una función importante: nos ayudan a entender lo que nos pasa y lo que ocurre a nuestro alrededor. Sin embargo, cuando las emociones son muy intensas, como la rabia o la tristeza, pueden influir en nuestra forma de actuar.

El psicólogo Daniel Goleman (1995), en su trabajo sobre inteligencia emocional, explica que cuando sentimos emociones muy fuertes, a veces reaccionamos rápidamente sin pensar. Esto puede hacer que digamos o hagamos cosas que luego no queríamos.

Desde la neurociencia, estudios como los de Adele Diamond (2013) muestran que los niños están aprendiendo a desarrollar habilidades que les permiten controlar sus impulsos, detenerse y pensar antes de actuar. Estas habilidades no nacen listas, se van aprendiendo con el tiempo y la práctica.



**Darse cuenta de las emociones  
antes de actuar**

Cuando logramos reconocer nuestras emociones, podemos calmarnos y elegir mejor qué hacer.

Además, no solo es importante lo que sentimos nosotros, sino también lo que sienten los demás. A veces, un compañero puede estar triste, enojado o pasándolo mal, y no lo dice directamente.

El aprendizaje socioemocional, promovido por organizaciones como CASEL (2020), plantea que una parte importante del desarrollo es aprender a reconocer lo que sienten otros y responder de manera adecuada.

Esto significa que:



Idea clave: "Si me doy cuenta de lo que otro siente, puedo hacer algo para ayudar."



## PRACTIQUEMOS



45 min

Luego de que los estudiantes conecten con la propia experiencia en el aquí y el ahora y conozcan algunos conceptos sobre el tema, te proponemos una actividad práctica para abordarlos durante la clase, generando conexiones significativas entre los contenidos y la vida cotidiana.

### Actividad 2: "¿Qué harías tú?".

#### Materiales necesarios:

- *Imágenes de situaciones en el patio.*

#### Instrucciones:

- 1.El/la docente señala: **(5 minutos)**: "Hoy van a tener una misión especial... Van a ser cuidadores del curso.

Los cuidadores son personas que se dan cuenta cuando alguien no está bien... y hacen algo para ayudar."

- 2.El/la docente propone un juego breve. Señala acciones y los estudiantes responden con el cuerpo: **(10 minutos)**

- Manos arriba si ayuda
- Manos abajo si no ayuda

Ejemplos de acciones:

- Invitar a jugar

- Reírse de alguien
- Avisar a un adulto
- Ignorar

Se mantiene un ritmo ágil y dinámico.

3. El/la docente presenta distintas imágenes o situaciones (apoyándose en el material visual):  
**(10 minutos)**

4. Frente a cada situación, los estudiantes responden físicamente: **(5 minutos)**

- Se ponen de pie si creen que pueden hacer algo para ayudar
- Se mantienen sentados si no saben qué hacer

5. El/la docente pregunta al curso: **(10 minutos)**

¿Qué podrías hacer tú en esta situación? Los estudiantes responden de manera oral y el/la docente:

- Valida respuestas
- Modela acciones de cuidado
- Complementa cuando sea necesario
- Se repite con distintas situaciones.

6. El/la docente plantea al curso: **(5 minutos)** "¿Qué pasa si nadie hace nada?"

7. A partir de una situación, guía preguntas:

- ¿Qué podría pasar después?
- ¿La situación mejora o empeora?

Se refuerza la idea de consecuencia.

7. Cierre: "Los cuidadores no esperan a que las cosas empeoren...actúan a tiempo."



## VALOREMOS



15 min

Este es un momento para detenernos y mirar nuestro propio proceso de aprendizaje. A través de una breve rutina de reflexión basada en el ciclo experiencial de Kolb, los estudiantes toman conciencia de cómo participaron, qué comprendieron, qué sentido le dieron a lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida cotidiana.

### Actividad 3: "Así cuido a otros".

#### Materiales necesarios:

- Hoja en blanco.
- Lápices.

#### Instrucciones:


1. El docente señala: "Hoy vimos que podemos darnos cuenta de lo que sienten otros y hacer cosas para ayudar" **(2 minutos)**.
2. Cada estudiante dibuja: Una acción que puede hacer para cuidar a otro (Ej: ayudar, acompañar, invitar, avisar) **(5 minutos)**.
3. Opcional: **(5 minutos)**.
  - Pueden compartir su dibujo


- O pegarlos en un espacio del aula.
4. Cierre final: "Cuidar es algo que se ve en lo que hacemos" **(3 minutos)**.



**Contáctanos:**

 Escribenos a [equipo.psinergiaconsultores@gmail.com](mailto:equipo.psinergiaconsultores@gmail.com)

 Síguenos en Instagram @psinergia.consultoras

 Llámanos al +56 9 90610894