



TALLER REFLEXIVO: "Nos cuidamos entre todos"

De 5° a 8° 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

 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).

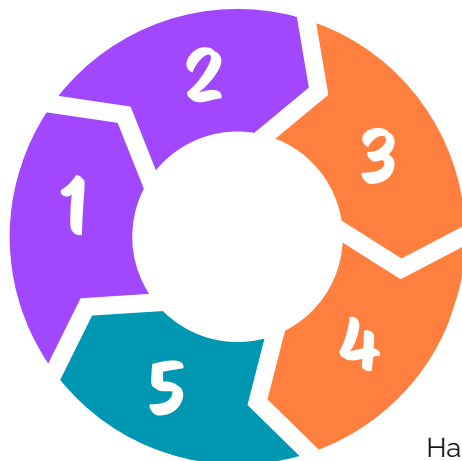
A continuación, se presenta el modelo que distingue cinco grandes áreas de competencias, agrupando habilidades que pueden desarrollarse de manera progresiva tanto en el ámbito escolar como en la vida adulta.

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

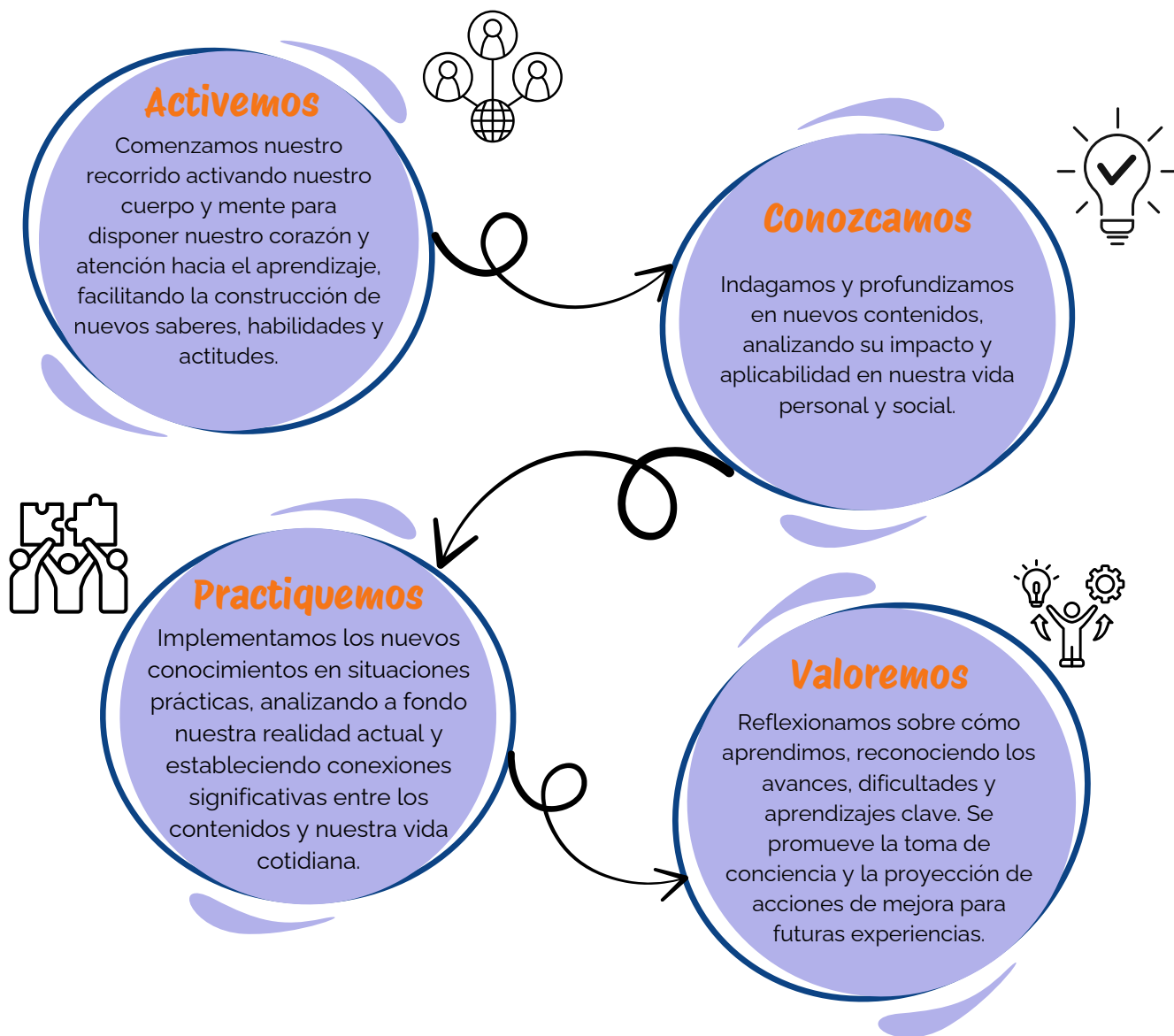
Se busca que los contenidos se relacionen con la realidad de los estudiantes, lo que facilita su comprensión y relevancia. Esto puede implicar el uso de proyectos que aborden problemáticas locales o temas de interés para los alumnos.

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 SEGUNDO CICLO BÁSICO

De 5° a 8° Básico



CLASE

“Nos cuidamos entre todos”

HABILIDAD A TRABAJAR

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

OBJETIVO DE LA CLASE

- Reflexionar sobre el impacto emocional de una situación grave ocurrida en un contexto escolar, promoviendo el reconocimiento de emociones, el cuidado entre compañeros y la construcción de acuerdos concretos para mejorar la convivencia 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: “Reflexionando lo que sentimos”

Materiales necesarios:

- Hojas blancas
- Lápices

Instrucciones:

1. El/la docente introduce: “Esta semana ocurrió una situación muy grave en un colegio en Chile. No vamos a hablar de los detalles, pero sí de algo importante: lo que sentimos cuando pasan cosas así.”

2. El/la docente escribe en la pizarra emociones: **(5 minutos)**

- Miedo
- Tristeza
- Rabia
- Confusión
- Indiferencia

3. Cada estudiante responde:

- ¿Cuál de estas emociones sentí?
- ¿Sentí otra distinta?

(Pueden marcar o escribir una palabra)

4. Compartir en grupos de 4 **(5 minutos)**.

5. Preguntas del docente **(5 minutos)**:

- ¿Por qué creen que esto nos hace sentir así?
- ¿Está bien sentir cosas distintas?

6. Cierre: "Las emociones son normales. Lo importante es qué hacemos con ellas."



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.

Las emociones como señales necesarias

Cuando ocurren situaciones complejas o impactantes en contextos escolares, es esperable que surjan emociones intensas como la rabia, el miedo, la tristeza o la confusión. Estas emociones forman parte de la experiencia humana y cumplen una función fundamental: nos alertan de que algo importante está ocurriendo y que requiere atención.

Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, Daniel Goleman (1995) plantea que las emociones influyen directamente en la forma en que pensamos y actuamos. En situaciones de alta intensidad emocional, puede producirse lo que denomina un "secuestro emocional", donde la reacción es rápida, impulsiva y con poca reflexión.

Comprender esto permite que los estudiantes reconozcan que sentir emociones intensas es normal, pero que actuar impulsivamente puede generar consecuencias negativas.

El desarrollo del autocontrol en la infancia y adolescencia

Desde la neurociencia, investigaciones como las de Adele Diamond (2013) explican que durante la infancia y la adolescencia se están desarrollando las llamadas funciones ejecutivas, que son habilidades del cerebro que permiten regular la conducta.

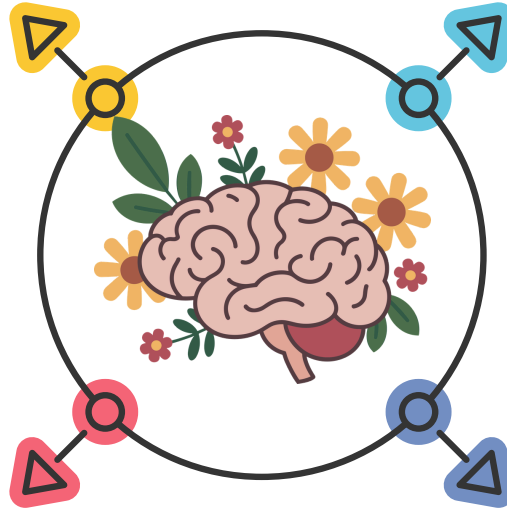
Entre ellas destacan:

Inhibición conductual

Función ejecutiva que permite suprimir respuestas impulsivas, automáticas o emocionalmente dominantes cuando no resultan adecuadas al contexto. Facilita la regulación del comportamiento en función de metas, normas y demandas sociales.

Control atencional

Habilidad para dirigir, mantener y regular voluntariamente la atención hacia estímulos relevantes, inhibiendo distracciones internas y externas. Integra procesos de atención sostenida, selectiva y alternante.



Flexibilidad cognitiva

Capacidad de modificar esquemas mentales, estrategias o perspectivas frente a cambios en la situación o ante nueva información relevante. Permite superar la rigidez cognitiva y adaptarse de manera eficaz a contextos variables.

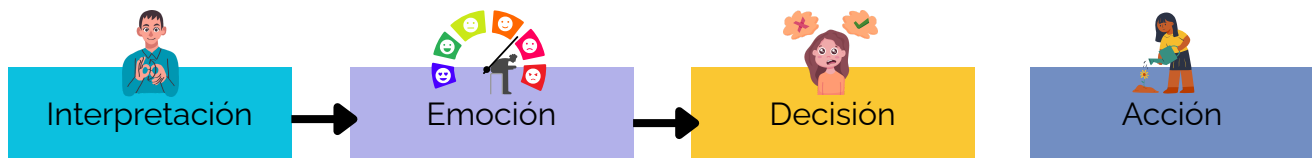
Memoria de trabajo

Sistema cognitivo que permite mantener y manipular temporalmente información necesaria para realizar tareas complejas como el razonamiento y la resolución de problemas. Funciona como un espacio mental activo que sostiene el procesamiento en curso.

Dado que estas habilidades aún están en desarrollo en esta etapa, es esperable que los estudiantes tengan dificultades para detenerse en momentos de alta carga emocional. Por ello, la enseñanza de estrategias para pausar y reflexionar no es solo importante, sino necesaria.

La pausa como habilidad clave para decidir mejor

Entre una situación y una acción existe un proceso que puede aprenderse y fortalecerse. Este proceso puede entenderse de la siguiente manera:



En este marco, una habilidad fundamental es la capacidad de detenerse antes de actuar.

Esto implica:

- Reconocer lo que se está sintiendo

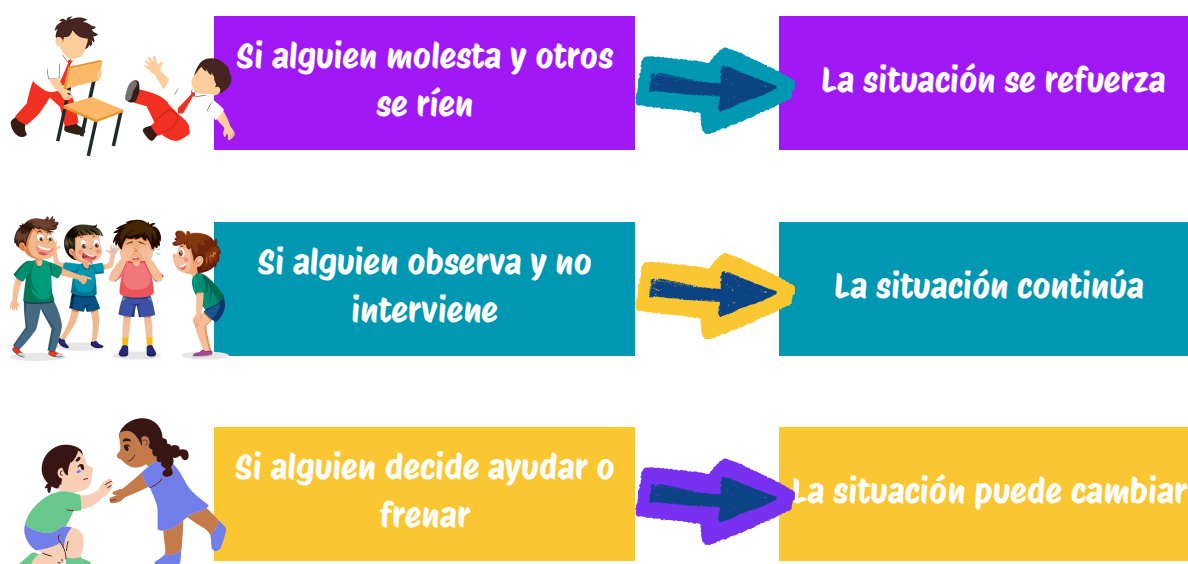
- Darse un momento para calmarse
- Pensar en las consecuencias
- Elegir una forma adecuada de actuar

Desarrollar esta pausa permite tomar decisiones más conscientes y evitar acciones que puedan dañar a otros o a uno mismo.

El rol del entorno y la influencia del grupo

Desde el enfoque del Aprendizaje Socioemocional, impulsado por CASEL (2020), se plantea que el desarrollo de habilidades emocionales y sociales no ocurre de manera individual, sino en interacción con otros.

En un curso, las acciones de cada persona influyen en el ambiente colectivo. Por ejemplo:



Esto demuestra que el comportamiento del grupo puede aumentar o disminuir situaciones de daño.

El cuidado colectivo como base de la convivencia

Las Bases Curriculares de Orientación en Chile plantean que los estudiantes forman parte de comunidades donde sus acciones impactan en los demás. Esto implica que el bienestar no depende solo de cada persona, sino del conjunto.

El cuidado colectivo se construye a través de acciones concretas, como:



Esto implica pasar de una actitud pasiva a una actitud activa de cuidado.

Idea clave:

"Un curso se construye entre todos. Cada acción suma o resta al cuidado de los demás."



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: "El semáforo del cuidado".

Materiales necesarios:

- 1 hoja impresa con un semáforo (verde, amarillo, rojo) por grupos de 4 estudiantes.
- 1 hoja con casos de convivencia (recortables) por grupos de 4 estudiantes.

Instrucciones:

1. Cada grupo de 4 estudiantes recibe los casos y los lee en conjunto, comentando brevemente qué está ocurriendo en cada uno **(10 minutos)**.
2. Clasificación en el semáforo **(15 minutos)**

Cada grupo debe ubicar cada caso en su hoja de semáforo:

- Verde: situación leve
- Amarillo: situación preocupante
- Rojo: situación grave

Van poniendo cada caso sobre el semáforo (sin pegar necesariamente)

Luego responden: ¿Por qué ubicaron ese caso en ese color?

3. Giro clave: "Si nadie hace nada..." **(10 minutos)**

El docente señala: "Ahora imaginen que esta situación sigue pasando... y nadie hace nada."

Cada grupo revisa sus casos y responde:

- ¿Alguno cambiaría de color?
- ¿Podría pasar de verde a amarillo o rojo?
- ¿Qué podría pasar si continúa?

Se permite mover los casos dentro del semáforo

4. Decisión de cuidado **(8 minutos)**: Para los casos en amarillo y rojo, el grupo define: ¿Qué puede hacer un estudiante para ayudar o cuidar? (Pueden anotarlo al reverso del caso o en su cuaderno)
5. Cierre: "Muchas situaciones comienzan siendo pequeñas... pero pueden crecer si nadie interviene. Cuidar también es actuar a tiempo" **(2 minutos)**.



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: “¿Qué curso queremos ser?”.

Materiales necesarios:

- Sin materiales.

Instrucciones:

1. El/la docente retoma lo desarrollado en la actividad anterior **(3 minutos)**.

“Hoy estuvimos viendo distintas situaciones que pueden pasar en un curso y cómo estas pueden ir cambiando dependiendo de lo que hacemos o dejamos de hacer.”

Luego agrega: “Ahora vamos a pensar en algo muy importante:

- ¿Qué tipo de curso queremos ser a partir de hoy?”

2. El/la docente dibuja en la pizarra dos columnas: **(7 minutos)**

“Así queremos ser como curso”

“Así NO queremos ser como curso”

Se invita a los estudiantes a participar de manera abierta, levantando la mano y aportando ideas.

3. El docente registra las respuestas, procurando incluir aspectos como:

- Trato entre compañeros
- Formas de resolver conflictos
- Actitudes frente al malestar de otros
- Respeto y apoyo

4. Una vez que hay varias ideas en la columna positiva, el docente guía la selección: **(3 minutos)**

“De todo lo que dijimos... ¿cuáles creen que son las 3 o 4 cosas más importantes que deberíamos cuidar como curso?”


5. Se seleccionan de manera participativa entre 3 y 5 ideas clave, las cuales quedan destacadas en la pizarra.


6. Cierre **(2 minutos)**: El/la docente finaliza señalando: “Esto que acabamos de construir no es solo una lista. Es la forma en que decidimos ser como curso. Cada uno de nosotros influye en que esto se cumpla o no.”



Contáctanos:

 Esríbenos a equipo.psinergiaconsultores@gmail.com

 Síguenos en Instagram @psinergia.consultoras

 Llámanos al +56 9 90610894