



# TALLER REFLEXIVO: "Jugamos a cuidarnos"

Ed. Parvularia

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, Magister 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, Magister 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:

 Escribenos 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).

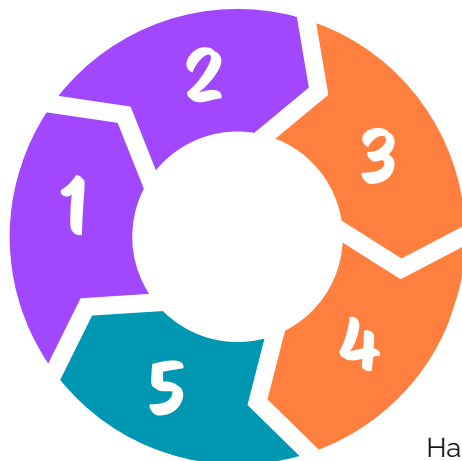
A continuación, se presenta el modelo que distingue cinco grandes áreas de competencias, agrupando habilidades que pueden desarrollarse de manera progresiva tanto en el ámbito escolar como en la vida adulta.

## 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

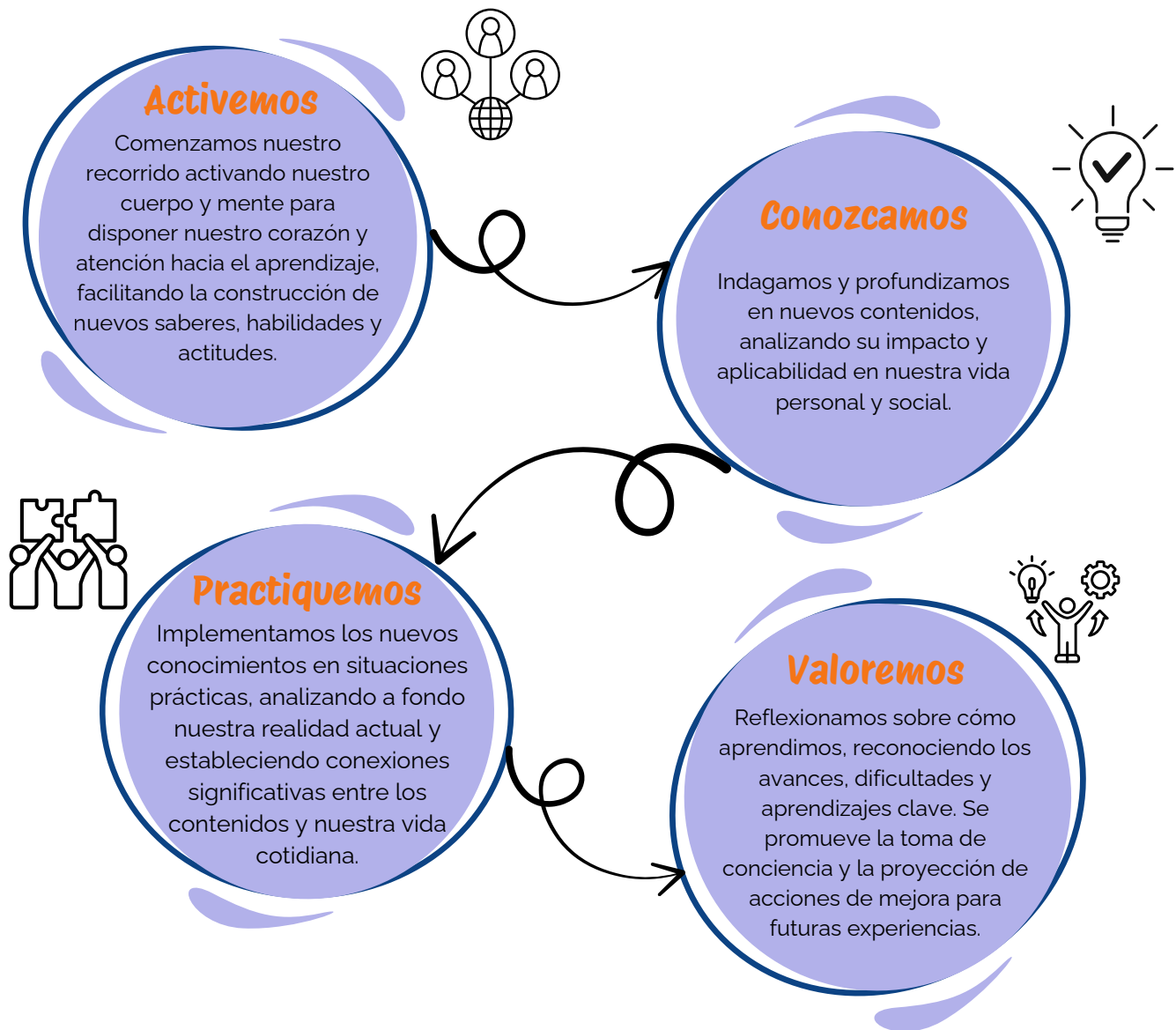
Se busca que los contenidos se relacionen con la realidad de los estudiantes, lo que facilita su comprensión y relevancia. Esto puede implicar el uso de proyectos que aborden problemáticas locales o temas de interés para los alumnos.

### 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 NIVEL DE TRANSICIÓN

## Ed. Parvularia

# PLANIFICACIÓN DE NIVEL INICIAL



## CLASE

### “Jugamos a cuidarnos”

#### HABILIDAD A TRABAJAR

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

#### OBJETIVO DE LA CLASE

- Favorecer el reconocimiento de acciones de cuidado entre pares, promoviendo experiencias lúdicas que permitan a los niños y niñas identificar cómo pueden cuidarse y ayudar a otros dentro del aula.

#### 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: “Un amigo necesita ayuda”

#### Materiales necesarios:

- **Un peluche o muñeco.**

#### Instrucciones:

1. El/la docente dispone en el centro de la sala un objeto simbólico (puede ser un peluche o muñeco), señalando: “Hoy llegó alguien muy especial... viene a aprender cómo los niños y niñas se cuidan en este curso” **(2 minutos)**.
2. El/la docente presenta al personaje (ej: “Luna la cuidadora” o “Tomás el amigo”), indicando que: “Este personaje no sabe cómo cuidar ni cómo pedir ayuda... y necesita que ustedes le enseñen” **(3 minutos)**.

3. Se invita a los estudiantes a observar breves situaciones actuadas por el docente (sin verbalizar mucho): **(5 minutos)**

- El muñeco deja caer algo
- El muñeco intenta jugar solo
- El muñeco se equivoca en algo

4. Se realizan preguntas breves y concretas: **(5 minutos)**

- ¿Qué le pasó?"
- ¿Qué podríamos hacer para ayudarlo?"



## 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.

### Primero, aprender a darse cuenta de los demás

Para poder cuidar, primero tenemos que mirar a los demás...darnos cuenta de lo que les pasa. Por ejemplo, podemos darnos cuenta cuando alguien está solo, cuando alguien no puede hacer algo, o cuando alguien no sabe qué hacer.



**“No siempre los demás dicen lo que les pasa...por eso tenemos que aprender a observar.”**

El desarrollo de la empatía en la infancia se construye principalmente a través de la interacción con otros. Daniel Goleman plantea que la autoconciencia y la conciencia social permiten reconocer cómo nuestras acciones afectan a los demás, siendo una base fundamental para la convivencia y las relaciones positivas.

En edades tempranas, este proceso requiere mediación adulta, ya que los niños y niñas están en una etapa de aprendizaje progresivo para identificar estados emocionales y necesidades en otros.

## Luego, hacer algo para ayudar

Cuando nos damos cuenta de lo que le pasa a alguien...podemos hacer algo. Podemos ayudar, acompañar o pedir ayuda a un adulto. Podemos prestar algo, invitar a jugar, o avisarle a la tía.

Cuidar no es solo mirar...cuidar es hacer algo. También necesitamos estar atentos a lo que pasa. Para poder cuidar mejor, necesitamos estar atentos a lo que pasa en la sala. Eso significa mirar, escuchar y darse cuenta rápido. Cuando estamos atentos, podemos ayudar antes de que el problema crezca.

*Desde la perspectiva del mindfulness, la atención consciente permite observar activamente el entorno y responder de manera más adecuada a lo que ocurre. Ellen Langer señala que cuando las personas dejan de actuar en "piloto automático" y prestan atención al presente, logran anticipar situaciones, comprender mejor a otros y tomar decisiones más pertinentes.*



En niños y niñas, esta capacidad se desarrolla mediante experiencias guiadas que promueven la observación, la identificación de situaciones y la acción oportuna.

Finalmente, cuidar hace bien a todos: "Cuando nos cuidamos, el curso se siente mejor...", "Nos sentimos más tranquilos, más seguros y más felices", "Y eso lo construimos entre todos."



# 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 juego de los cuidadores".

#### Materiales necesarios:

- Sin materiales.

#### Instrucciones:

1. El/la docente organiza a los estudiantes en semicírculo **(5 minutos)**.
2. Se explica que ahora serán "cuidadores del curso" y que tendrán misiones **(5 minutos)**.
3. El/la docente presenta situaciones a través de una historia narrada (sin apoyo visual), utilizando personajes cercanos y significativos **(15 minutos)**.

"Ahora vamos a ayudar a algunos personajes...Ellos no saben cómo cuidarse ni cómo cuidar a otros, y necesitan de ustedes, que son cuidadores del curso."

El/la docente narra pausadamente cada situación:

#### **Situación 1**

"Spiderman llegó a un recreo...había muchos niños jugando, pero él se quedó mirando, porque no sabía cómo entrar a jugar con los demás."

#### **Situación 2**

"Un conejito estaba en la sala... tenía su colación, pero no podía abrirla, y empezó a quedarse quieto sin saber qué hacer."

#### **Situación 3**

"Elsa estaba en la clase... la profesora explicó una actividad, pero Elsa no entendió qué tenía que hacer y se quedó sentada sin participar."

#### **Situación 4**

"Un perrito estaba jugando con otros... de repente se enojó mucho y empezó a gritar, y los demás se alejaron."

4. Frente a cada situación, los estudiantes responden con el cuerpo: **(8 minutos)**

- Se levantan si pueden ayudar
- Extienden las manos si saben cómo ayudar

5. El docente selecciona 2 o 3 estudiantes para mostrar la acción de cuidado (modelamiento guiado) **(7 minutos)**.

El/la docente pregunta: "¿Qué podrías hacer tú?"

Los estudiantes representan acciones como: ayudar, invitar, acompañar o avisar.

6. Cierre breve del momento **(5 minutos)**: El/la docente refuerza: "Los cuidadores se dan cuenta... y hacen algo para ayudar."



## 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: "El mural de los cuidadores".**

#### **Materiales necesarios:**

- Hoja en blanco.
- Lápices de colores.

#### **Instrucciones:**

1. El/la docente señala: **(3 minutos)**

"Hoy aprendimos que todos podemos ser cuidadores del curso..."

"Ahora vamos a pensar... ¿cómo puedo yo cuidar a mis compañeros?"

2. Cada estudiante dibuja una acción de cuidado que puede realizar en la sala **(5 minutos)**.

Ejemplos:


- Invitar a jugar


- Ayudar a un compañero
  - Acompañar a alguien
  - Avisar si alguien necesita ayuda
- 3.El/la docente invita a algunos estudiantes a mostrar su dibujo y expresar verbalmente su acción, o bien, pueden dejarlos en distintas partes de la sala para que el curso pueda mirarlos tipo galería **(4 minutos)**.
  - 4.El/la docente guía: "Yo puedo cuidar cuando..." Se refuerzan positivamente las respuestas.
  - 5.El docente reúne los dibujos y los pega en un espacio visible de la sala, formando el "mural de los cuidadores" **(2 minutos)**.
  - 6.Cierre **(1 minuto)**: "Este mural nos recuerda que en este curso todos nos cuidamos."



**Contáctanos:**

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

 Síguenos en Instagram @psinergia.consultoras

 Llámanos al +56 9 90610894