

Talleres de educación socioemocional

TALLERES DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN PERÍODO DE CONFINAMIENTO

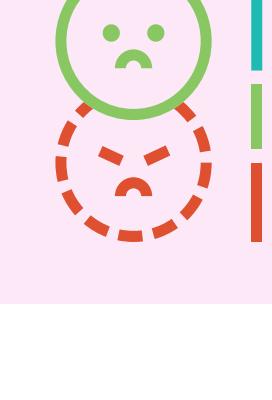


1. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL?

Es el proceso de aprendizaje en el cual niños/as y adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permitan conocer, comprender y trabajar sus emociones, construyendo una identidad que involucre sus procesos emocionales para enfrentar desafíos personales, sociales y comunitarios.

2. EN CONFINAMIENTO SURGEN PREGUNTAS...

- ¿Cómo me siento durante tanto tiempo de encierro?
- ¿Qué hago para cuidar mi salud mental?
- ¿Cómo sobrellevo mis cambios físicos y emocionales?

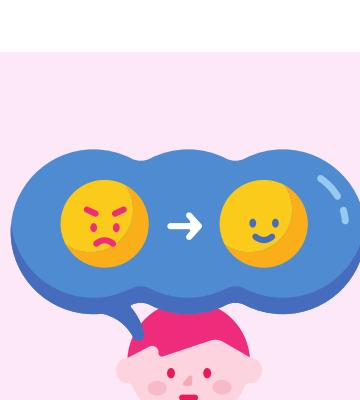


3. OBJETIVO DE LOS TALLERES

- Aprender sobre los procesos socioemocionales.
- Exponer inquietudes y experiencias personales.
- Plantear conversaciones con respeto y aprendizaje.
- Entregar herramientas a los/las estudiantes para su desarrollo emocional, personal y social.

4. ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

A estudiantes de todos los niveles educacionales del Colegio, desde Pre Kinder a 4º Medio, abarcando un total de 28 cursos durante el primer semestre de este año 2020.



5. DESCRIPCIÓN DE TALLERES

- Taller "Emociones durante la cuarentena"
- Taller "Trabajando la rabia"
- Taller "Cómo concentrarse en tiempos de crisis"
- Taller "Conectando con quienes nos importan"
- Taller "Trabajando el estrés"

TRABAJO ELABORADO POR:
AILIN BALBOA; PSICÓLOGA

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR
COLEGIO POETA RUBÉN DARÍO

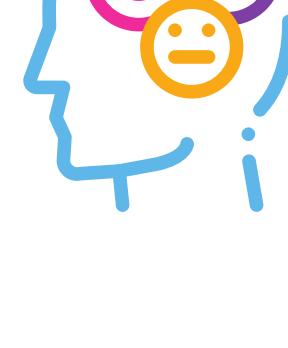


Talleres de educación socioemocional

TALLERES DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN PERÍODO DE CONFINAMIENTO

Principales Resultados

Como primer punto de análisis, los talleres permitieron conocer la realidad actual de los niños, niñas y adolescentes del Colegio Poeta Rubén Darío. En particular, en relación a la crisis sanitaria se consultó si hay algo que han sentido de forma recurrente. Los resultados muestran la predominancia de tres emociones, correspondientes a la **angustia** con un 18%, el **estrés** con un 18%, y la **falta de concentración** con un 18%.



RABIA
ANSIEDAD
ANGUSTIA
CONCENTRACIÓN
ESTRÉS
TRANQUILIDAD

Percepción de estudiantes sobre los talleres realizados

- Un **87%** considera que ha mejorado la comprensión de lo que han estado sintiendo durante la cuarentena.
- Un **95%** considera que reconoce mejor las emociones que está sintiendo en este período.
- Un **87%** considera que pudo reconocer mejor el estrés y técnicas para trabajararlo.
- Un **90%** considera que se debieran realizar más talleres guiados por el área de psicología del Colegio.