

**PROGRAMA**  
**TALLER DE REGULACIÓN EMOCIONAL**

<b>IDENTIFICACIÓN</b>	
<b>Nombre:</b> Regulación emocional	<b>Modalidad:</b> E-learning
<b>Duración:</b> 54 horas cronológicas	<b>Responsable:</b> Ps. Gabrielle Millon

<b>DESCRIPCIÓN</b>
<p>El taller constituye un acompañamiento en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales con el fin de incrementar su nivel de respuesta a los desafíos que sugiere la transición de la educación secundaria a la superior, fomentando de esta manera, el logro de metas y el bienestar emocional.</p> <p>Para el desarrollo del taller, se considera el <b>Modelo pentagonal de competencias emocionales</b> (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra y Pérez, 2007), el que se estructuran las competencias cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.</p> <p>Entendemos, desde esta perspectiva, por competencias emocionales el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales como a promover el bienestar personal y social.</p> <p>Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorece una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida.</p> <p>El taller tiene una duración de 12 semanas consecutivas y se estiman horas de trabajo sincrónico (<i>videoconferencia con tutor</i>) y asincrónico directo en <i>plataforma (Foro activo y revisión de material)</i>, además del tiempo de trabajo autónomo (<i>Reflexiones personales y tareas</i>).</p>

## METODOLOGÍA

El taller se desarrolla a través del modelo de aprendizaje a distancia o E-learning, por medio de la plataforma E-Aula (Aula virtual Institucional) y uso de la aplicación de videoconferencia Zoom.

Para la implementación del taller se trabaja desde la perspectiva del modelo *Flipped Classroom* o *Clase Invertida*, la cual considera dos instancias dentro del proceso de aprendizaje. En la primera, los y las estudiantes acceden, de manera asincrónica, al material y contenidos que se abordarán posteriormente en la sesión, empleando las TIC (videos, audios, lectura de textos, entre otros), dejando para una segunda instancia la interacción sincrónica con el tutor y compañeros, donde se trabajan las temáticas de forma más práctica, se resuelven dudas y se comparten impresiones. Este modelo busca propiciar espacios educativos virtuales que consideren las particularidades, formas de aprendizaje y tiempos de las y los estudiantes, además de optimizar las sesiones de trabajo con el tutor o facilitador.

## ESTRUCTURA Y METODOLOGÍAS EMPLEADAS

En la estructura del taller es posible identificar dos instancias clave:

### **PRIMERA INSTANCIA:**

Aproximación por parte del estudiante al contenido o material de cada sesión por medio de distintas herramientas asincrónicas a través de la plataforma institucional E-aula.

En este espacio, el/la estudiante podrá encontrar:

**Lectura de textos obligatorios:** Las lecturas de tipo obligatoria abordarán la parte conceptual y teórica base para el trabajo de la sesión. Este tipo de textos no sobrepasarán las 15 planas.

**Videos y Películas:** Se busca que las y los estudiantes se vinculen con la temática de una forma lúdica y cercana, facilitando además la reflexión a partir del reconocimiento de escenarios, personajes, interacciones, etc.

Para el caso de videos y películas, se dejará el enlace para que cada estudiante pueda acceder a éste.

**Cápsulas:** Se busca dar instrucciones y o informaciones acotadas utilizando este medio audiovisual que no excederá los 3 minutos.

**Foro introductorio:** Se da inicio a la discusión colectiva a través de preguntas que invitan a la reflexión en torno al tema de trabajo. A través de este medio, además de responder a la pregunta de apertura, las y los estudiantes

podrán hacer consultas al tutor, dar ejemplos, comentar respuestas de compañeros, etc. En este espacio asincrónico interactúan tutores y estudiantes.

**Foro Cine:** Foro de discusión que se abre luego de ver una película, corto o escena particular que busca generar, a través de algunas preguntas de reflexión e identificación con el tema abordado. Al igual que en el caso de foro introductorio, los/as participantes pueden responder a las preguntas señaladas, abrir nuevos temas de discusión vinculados a la temática y replicar a comentarios de otros/as compañeros/as.

**Reflexión y aportes personales:** A través de un documento escrito, las y los participantes deben responder preguntas de reflexión personal sobre el tema trabajado y adjuntarlo en la misma plataforma.

### **SEGUNDA INSTANCIA:**

En esta instancia se lleva a cabo la **sesión sincrónica** donde se pretende trabajar el contenido o material, ya conocido por las y los estudiantes, de forma más práctica, utilizando distintos ejemplos y llevándolos a diversos escenarios. La sesión se extenderá por 120 minutos aproximadamente y se hará a través de la plataforma Zoom.

En esta instancia se emplean principalmente técnicas basadas en el aprendizaje colaborativo y el aprendizaje basado en problemas (ABP), incentivando la reflexión y la co-construcción de significado colectivo.

Al finalizar la sesión sincrónica, se abre en la plataforma E-aula un foro de preguntas, que es de participación voluntaria y que busca abrir un espacio para alojar dudas o comentarios durante el proceso de aprendizaje.

<b>PLANIFICACIÓN</b>			
<b>Semana</b>	<b>Actividades</b>	<b>Competencias/Habilidades</b>	<b>Aprendizajes esperados</b>
<b>1</b>	-Revisión del material en plataforma E-aula, (Bienvenida, programa, cronograma, recomendaciones de trabajo).  -Videoconferencia de Bienvenida.  -Apertura Foro de inicio.		
<b>2</b>	-Lectura obligatoria 1  -Película  -Lectura sugerida	<b>Conciencia y regulación emocional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia y regulación emocional</li> <li>• Terapia relacional emotivo conductual (TREC)</li> <li>• Técnicas de regulación emocional</li> </ul>	-Identifican conceptos de regulación emocional y los elementos que influyen en su emergencia.  -Identifican técnica de conciencia emocional y de modificación de dialogo interno orientado a la regulación de las emociones.  -Reconocen estrategias de regulación emocional.  -Reconocen la importancia hacer cocientes de las emociones propias y de gestionarlas eficazmente.
<b>3</b>	-Sesión de videoconferencia  -Apertura de foro  -Reflexión personal		
<b>4</b>	-Lectura obligatoria 1  -Video  -Lectura sugerida	<b>Afrontamiento del Estrés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de respiración Diafragmática</li> <li>• Relajación progresiva de Jacobson</li> <li>• Estrategias de manejo del Estrés</li> </ul>	-Distinguen signos y fuentes recurrentes de estrés personales, con el fin de generar estados de conciencia y alerta ante ciertos síntomas y contextos.  -Identifican y describen diversas estrategias orientadas a reducir el nivel de ansiedad y afrontar el estrés en diversos contextos.  -Reconocen la importancia emplear técnicas orientadas a manejar el estrés.
<b>5</b>	-Sesión de videoconferencia  -Apertura de foro  -Reflexión personal		
<b>6</b>	-Lectura obligatoria 1  -Video  -Lectura sugerida	<b>Motivación, atribución y expectativas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación y atribución</li> </ul>	-Identifican concepto de motivación y pro-actividad y expectativas.

7	<p>-Sesión de videoconferencia</p> <p>-Apertura de foro</p> <p>-Reflexión personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de motivación</li> <li>• Técnicas para aumentar la motivación personal</li> </ul>	<p>-Reconocen fuentes personales de motivación y factores que inciden en la pérdida de ésta.</p> <p>-Identifican técnicas para incrementar la motivación y la pro-actividad.</p>
8	<p>-Lectura obligatoria 1</p> <p>-Video</p> <p>-Lectura sugerida</p>	<p><b>Comunicación asertiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asertividad</li> <li>• Empatía</li> <li>• Nudos comunicacionales y malos entendidos</li> <li>• Técnicas de comunicación efectiva</li> </ul>	<p>-Reconocen distintas formas de comunicación, elementos intervinientes, principales dificultades o nudos comunicacionales y componentes verbales, no verbales y para verbales.</p> <p>-Identifican componentes emocionales que constituyen el diálogo asertivo.</p> <p>-Reconocen técnicas de comunicación efectiva en diversos contextos.</p>
9	<p>-Sesión de videoconferencia</p> <p>-Apertura de foro</p> <p>-Reflexión personal</p>		
10	<p>-Lectura obligatoria 1</p> <p>-Video</p> <p>-Lectura sugerida</p>	<p><b>Manejo de conflictos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de conflicto y formas de abordaje</li> <li>• Actitudes frente al conflicto y principales factores de escalada.</li> <li>• Técnicas derivadas de la mediación de conflictos (Modelo de Harvard)</li> </ul>	<p>-Identifican el concepto de conflicto y los factores que influyen en su emergencia.</p> <p>-Reconocen formas de abordaje y factores que influyen en la escalada de conflictos.</p> <p>-Identifican técnicas básicas de mediación de conflictos.</p> <p>-Reconocen la importancia de manejar conflictos eficazmente.</p>
11	<p>-Sesión de videoconferencia</p> <p>-Apertura de foro</p> <p>-Reflexión personal</p>		
12	<p><b>Cierre de taller y encuesta de satisfacción</b></p>		

## EVALUACIÓN

1. Instancias de evaluación: (Requisito de aprobación nota mínima 4.0)

- Trabajos individual de reflexión (60%).
- Participación en fotos de discusión (40%)
  - Foro de discusión introductorio
  - Foro Cine

2. Instancias de verificación de participación (No son un requisito de aprobación)

- Evaluación diagnóstica al inicio del taller.
- Asistencia a las sesiones sincrónicas (se flexibilizará en caso de que los/as estudiantes no puedan asistir y se dará la opción de ser revisada en la plataforma virtual E-aula).
- Encuesta de satisfacción para evaluar aspectos propios del taller y del proceso personal de aprendizaje
  - ❖ Si el/la estudiante aprueba el taller, se le reconocerán dos créditos del sello institucional equivalente a 54 horas o a la homologación por una asignatura de formación general, según la carrera.