



# **CURSO**

## **Convivencia Profesional: Estrategias para el Bienestar en Equipos Educativos**



# Objetivo General

Desarrollar habilidades sociales y estrategias de autocuidado en los profesionales de la educación para fortalecer relaciones interpersonales saludables, prevenir conflictos y promover climas laborales colaborativos y emocionalmente seguros.

## Objetivos Específicos

- ★ Reconocer y fortalecer habilidades sociales clave que permitan establecer relaciones saludables, prevenir conflictos y fomentar una cultura del buen trato entre los miembros de la comunidad educativa.
- ★ Promover prácticas de autocuidado emocional y gestión del estrés, como factores protectores frente al desgaste profesional

## Contenidos

### MÓDULO I

#### Habilidades Sociales Fundamentales para la Convivencia Escolar

##### 1. COMUNICACIÓN ASERTIVA EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

- ★ Características de la comunicación asertiva vs. pasiva/agresiva.
- ★ Técnicas para expresar opiniones, sentimientos y límites de forma respetuosa.
- ★ Ejercicios de reformulación de mensajes conflictivos.

##### 2. ESCUCHA ACTIVA Y VALIDACIÓN EMOCIONAL

- ★ Elementos de la escucha activa (atención, retroalimentación, lenguaje corporal).
- ★ Cómo validar emocionalmente a colegas o apoderados sin juzgar.
- ★ Simulación de conversaciones con carga emocional.



### 3. EMPATÍA Y COMPRENSIÓN DEL OTRO

- ★ Diferencia entre empatía cognitiva y emocional.
- ★ Prácticas para ponerse en el lugar del otro (juegos de rol, análisis de casos).
- ★ Obstáculos a la empatía en contextos laborales.

### 4. GESTIÓN DE CONFLICTOS

- ★ Etapas del conflicto y estrategias para abordarlo constructivamente.
- ★ Herramientas como la técnica del “mensaje yo”, acuerdos de convivencia, mediación entre pares.

## MÓDULO II

### Autocuidado y Prevención de Climas Laborales no Saludables.

#### 1. GESTIÓN EMOCIONAL EN EL EJERCICIO DOCENTE

- ★ Identificación de emociones frecuentes en el entorno escolar (frustración, ansiedad, desmotivación).
- ★ Técnicas de autorregulación emocional (respiración consciente, reestructuración cognitiva, pausas activas).
- ★ Rol del autocuidado como deber profesional.

#### 2. DETECCIÓN DE CLIMAS LABORALES DETERIORADAS

- ★ Señales de alerta: microagresiones, aislamiento, sobrecarga, rumores, ambigüedad organizacional.
- ★ Impacto en el bienestar emocional y la salud mental del equipo

#### 3. PRÁCTICAS DE CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

- ★ Espacios de contención emocional y diálogo profesional.
- ★ Propuestas de mejora del ambiente laboral desde el rol propio (reuniones efectivas, reconocimiento, límites sanos).
- ★ Estrategias de cuidado en equipos multidisciplinarios.



#### 4. PREVENCIÓN DEL ACOSO LABORAL Y DEL BURNOUT

- ★ Factores de riesgo y factores protectores.
- ★ Rol de la dirección y el Equipo de Convivencia.

## Metodología General

La capacitación se basa en estudio de casos ejemplificadores que permitan a todos los asistentes participar activa e interactivamente en relación a experiencias previas y de acuerdo al espacio laboral en el cual se desenvuelven cotidianamente. Esta metodología implica el uso de material tendiente a que sea posible replicar y aplicar los conocimientos adquiridos, una vez vuelvan a sus contextos laborales.

Las clases se realizan de manera Sincrónica, vale decir en vivo a través de internet; los participantes reciben día a día un link de acceso para asistir a la clase que se activa a la hora acordada. Una vez ingresa a la plataforma el todos pueden interactuar utilizando micrófono, cámara o el chat que trae el sistema incorporado, la idea es que todos puedan compartir sus experiencias y participar activamente en la clase.

## Materiales

Se hará entrega de todos los documentos trabajados durante las clases en formato digital editable. Material de autoría propia, validado por DIBAM, que no puede ser difundido en redes sociales, ni comercializado; sólo es para el uso de los participantes y se autoriza la utilización en sus establecimientos educacionales.

## Certificación

La capacitación contempla la entrega mediante correo electrónico de un certificado digital para cada participante.

**NOTA:** El material trabajado y el certificado correspondiente serán enviados vía mail una vez recibido el comprobante de pago en el correo [pagos@cyp-consultores.cl](mailto:pagos@cyp-consultores.cl) (plazo de envío 5 días hábiles siguientes)

# Antecedentes generales

<b>HORARIO</b>	Según horario indicado en afiche publicitario
<b>DURACIÓN</b>	<b>6 horas cronológicas / 8 horas pedagógicas</b>
<b>VALOR</b>	La capacitación tendrá un valor de <b>\$25.000</b> (veinticinco mil pesos)
<b>INSCRIPCIÓN</b>	Completar datos en <b>www.cyp-consultores.cl</b> (no requiere pago por adelantado)
<b>FORMA DE PAGO</b>	Transferencia electrónica. Se puede financiar con recursos institucionales; de ser así se entrega factura para el establecimiento.

## DATOS TRANSFERENCIA

**Nombre:** Elena Palma Sierra  
**Cuenta:** Cta Corriente Banco de Crédito e Inversiones (BCI) N° 45503508  
**RUT:** 15.174.326-9  
**Correo:** pagos@cyp-consultores.cl

\*Importante: Indicar en el asunto si su sostenedor necesita factura.

# Contacto

**Pedro Chávez Leyton**  
Gerencia General  
[pedro.chavez@cyp-consultores.cl](mailto:pedro.chavez@cyp-consultores.cl)  
+56 9 32 65 22 45

**Elena Palma Sierra**  
Gerencia de Desarrollo Académico  
[elena.palma@cyp-consultores.cl](mailto:elena.palma@cyp-consultores.cl)  
+56 9 44 60 14 13

**SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES**

[@ATE\\_elenapalmasierra](#)

