

PORTAFOLIO DE ACTIVIDADES 2022



Centro de Espiritualidad Ignaciana - CEI

Mail: katty.cei@ignaciano.cl Teléfono: +56934276443 | +56952289371

ACTIVIDADES ONLINE Y/O PRESENCIALES

1. ACOMPAÑANDO EL ACOMPAÑANTE [\(Ir\)](#)
2. CONOCIENDO NUESTROS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES [\(Ir\)](#)
3. CONVIVENCIA ESCOLAR [\(Ir\)](#)
4. DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD [\(Ir\)](#)
5. DIARIO INTENSIVO DE PROGOF, Un recorrido amoroso por tu vida e historia [\(Ir\)](#)
6. EL ARTE DE AYUDAR A OTROS A TOMAR BUENAS DECISIONES [\(Ir\)](#)
7. ENEAGRAMA, Profundiza en tu personalidad [\(Ir\)](#)
8. HERRAMIENTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD Y PROMOVER EL AUTO CUIDADO, Acompañar a los educadores en pandemia y post pandemia [\(Ir\)](#)
9. INTELIGENCIA EMOCIONAL [\(Ir\)](#)
10. LIDERAZGO Y MANEJO DE CRISIS, Una mirada psicológica espiritual [\(Ir\)](#)
11. MISIÓN QUE NACE DEL CORAZÓN, Fortalecer la vocación del profesor [\(Ir\)](#)
12. PREVENCIÓN DE ABUSOS [\(Ir\)](#)
13. RECONCILIARME CON MI PROPIA SOMBRA y construir la integración [\(Ir\)](#)
14. RESILIENCIA [\(Ir\)](#)
15. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS [\(Ir\)](#)
16. REVITALIZANDO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU, Nueva energía y color para vivir el día a día [\(Ir\)](#)
17. SANANDO EL SANADOR [\(Ir\)](#)
18. INSERCIÓN EN LA CULTURA IGNACIANA [\(Ir\)](#)
19. TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL EN EL CONTEXTO ESCOLAR [\(Ir\)](#)
20. TÉCNICAS PARA REALIZAR MEDITACIÓN Y CONTEMPLACIÓN [\(Ir\)](#)
21. TRABAJO DE EQUIPO, Trabajar con otros [\(Ir\)](#)
22. UN MODELO DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL EDUCADOR CATÓLICO, Jesús acompaña espiritualmente [\(Ir\)](#)
23. RECONCILIARME CON MI PROPIA SOMBRA [\(Ir\)](#)
24. PLANIFICACIÓN PARTICIPATIVA [\(Ir\)](#)

ACOMPAÑANDO EL ACOMPAÑANTE

18 HORAS CRONOLÓGICAS

El profesor jefe entre sus funciones y roles que tiene está acompañar el crecimiento y desarrollo de sus alumnos y para esto debe cultivar y adquirir actitudes que este rol requiere.

La vuelta a clases, después de lo ocurrido, será un gran desafío para los docentes, los estudiantes y sus familias. Por un lado, profesoras y profesores requerirán estar tranquilos para acoger a los estudiantes y para adaptarse a las nuevas formas de convivencia que se desarrollarán en las escuelas y ser capaz de acompañar los procesos vividos por otros, es probable que requiera normalizar a muchas y muchos estudiantes, y acoger todas las experiencias y emociones con las que llegan.

OBJETIVOS

En el curso se espera fortalecer las competencias docentes y cumplir los siguientes objetivos:

- Entregar herramientas para reconocer y guiar las propias emociones y pensamientos para que se sientan más en armonía consigo mismo y también expondremos algunas herramientas para ayudar a normalizar a las y los estudiantes para acoger su emocionalidad.
- Entregar herramientas de saber escuchar y acoger el alumno y la comunidad educativa para así acompañarlo en su propia realidad.
- Fomentar el autoconocimiento propio para poder ayudar al otro a auto conocerse y mejor desarrollar sus habilidades.

METODOLOGÍA

El curso se desarrollará en 18 horas cronológicas, en una modalidad grupal vía plataforma digital, de forma sincrónica, en dos grupos.

Se abordará una metodología que considera aplicación de las estrategias hacia el profesor (participante) para luego aplicar en el acompañar en su alumno. Combinará exposiciones y trabajos de grupos reflexivos y de creación.

Se pondrá todo el material de las clases en una carpeta de Drive, en la cual el participante podrá hacer uso hasta 48 horas después del término del curso.

CONTENIDOS

1. **Auto conocerme.** 4 sesiones (8 horas).

Reconocer la propia personalidad, provocando un autoconocimiento y una integración psicológico-espiritual que ayuda a fortalecer la calidad humana individual y el crecimiento en la

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

relación con uno mismo, con los otros y con la trascendencia. Si este conocimiento se logra orientar bien, la persona se conduce a la aceptación personal y de los demás. El fruto será la paz interior, y para algunos, el compromiso con el entorno.

2. Emociones. 4 sesiones (6 horas).

Las emociones que construimos influyen en nuestros pensamientos y acciones, comprender que este proceso es muy importante en general, pero sobre todo para lograr una sensación de bienestar y especialmente en situaciones de crisis y dificultades.

Todas/os podemos aprender a construir emociones positivas, sin duda que para algunas personas es más fácil que para otras, pero para todas es posible. Las emociones positivas nos ayudan a tener una sensación de bienestar, a relacionarnos mejor con los demás, a reponernos de situaciones difíciles y a reconocer a Dios que habita en los demás y en mí.

3. Escucha que fomenta el acompañar el otro. 2 sesiones (4 horas).

Distinguir comunicación verbal de comunicación no verbal.

Precisar la influencia de la comunicación en la construcción de relaciones.

CONOCIENDO NUESTROS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Durante muchos años, hemos relegado las emociones y su estudio al campo de la literatura y del arte. En ese tiempo, tiempo muy largo, hubiera parecido una frivolidad introducir, en la Psicología o en las Ciencias de la Educación, el estudio del enamoramiento, la nostalgia o los celos.

Pero en estos tiempos ya no es recomendable, ni siquiera aceptable, el “analfabetismo emocional”. Esa expresión, acuñada por Salovey y hecha popular por Goleman, tiene relación con el subdesarrollo de las dos inteligencias llamadas “personales” por Gardner: la inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de conocerse, controlarse y motivarse a sí mismo, y la inteligencia interpersonal, que es la capacidad de ponerse empáticamente en el lugar de otros y relacionarse con ellos.

Es una experiencia de 8 horas organizadas en jornadas de 2 ó 3 horas, o en una única jornada. Para un grupo de no mínimo 20 personas.

OBJETIVO GENERAL

Que los participantes puedan reconocer el vasto mundo interior cargado de emociones, sentimientos y pensamientos que dirigen nuestra conducta al afectar las experiencias: lo que oímos, vemos y pensamos.

Brindar al participante herramientas psicológicas para la identificación y el manejo de sentimientos, emociones y pensamientos para un vivir tranquilo y un gozo del bienestar integral.

Reconocer que el manejo adecuado de las propias emociones y sentimientos, junto con el reconocimiento de los sentimientos de los otros, nos permite optimizar las relaciones que sostenemos con nosotros mismos y con los demás.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

CONVIVENCIA ESCOLAR

8 HORAS CRONOLÓGICAS

El taller es una propuesta de capacitación a los docentes y equipos directivos de los colegios que busca proporcionar herramientas que promuevan ambientes favorables para el ejercicio de valores cívicos y éticos.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las competencias profesionales requeridas para la gestión y el manejo de conflictos y las habilidades para mediar procesos formativos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer la comunidad educativa como sistema relacional abierto

Explicar las características de las relaciones sociales y su importancia en la convivencia

Reconocer diversas formas de abordaje de los conflictos escolares.

DESTINATARIOS

Profesores y equipos directivos.

CONTENIDOS

La convivencia escolar: una mirada sistémica

La empatía y el respeto a la alteridad

La escucha como clave de anticipación, modulación y transformación de los conflictos.

Gestión de conflictos: anticipación, modulación y transformación.

El manejo de poder en la gestión de los conflictos

Herramientas para el manejo de los conflictos y la transformación de la convivencia escolar.

METODOLOGÍA

Se trata de un taller que se desarrolla con una metodología participativa, donde los asistentes son invitados a participar en forma activa, intercambiando opiniones y experiencias, y aplicando, a través de distintas actividades prácticas, los conceptos centrales del taller.

DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD

24 HORAS CRONOLÓGICAS

El taller de Desarrollo de la interioridad es una propuesta que busca recuperar la capacidad de las personas de conectarse con su mundo interior; tarea siempre urgente en el mundo de hoy en que estamos tan desconectados de nosotros mismos. La actividad consta de 8 horas cronológicas repartidas en 4 módulos de 2 horas cada día o en modalidad de una mañana (4 horas) o un día entero en que se alcanzan las 8 horas.

APRENDIZAJE ESPERADO

Los participantes sienten el desafío de cultivar su mundo interior alimentado a través del silencio, la meditación, el arte de respirar bien y el contacto con la naturaleza. Además, se sienten muy motivados ante el desafío de formar a sus seres queridos en la capacidad de conectarse con la interioridad (desafío especialmente importante para los que tienen hijos o nietos).

OBJETIVO GENERAL

Que los participantes puedan mirar su mundo interno, reconociendo que este juega un rol esencial en nuestras vidas al afectar tanto las propias acciones, como las percepciones, emociones e ideas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer en el cultivo de la interioridad la práctica que nos permite encontrarnos con nuestro verdadero ser y nos conduce a experimentar y vivir lo que realmente somos.

Identificar técnicas y herramientas, que les facilite el contacto con el yo interior, descubriendo aquellas más eficaces, a nivel personal, para este propósito: relajación, meditación, silencio, visualización, correcta respiración, contacto con la naturaleza, artes (música, pintura).

Acceder a la práctica del silencio interior desde la meditación.

Practicar técnicas de relajación.

Redescubrir la belleza y los beneficios que nos aporta la naturaleza para nuestra armonización interior.

Reconocer la importancia de vivir en contacto con la esencia de lo que somos.

DESTINATARIOS

El público destinatario es toda persona con deseos de conectarse más consigo misma, sobre todo los “cansados y agotados” por tanto hacer y hacer diariamente en sus vidas personales o laborales sin tiempos para “parar.”

CONTENIDOS

- La interioridad
- ¿Qué es?
- ¿Por qué desarrollarla?
- Técnicas y herramientas para el desarrollo de la interioridad.
- Técnica de relajación consciente.
- Reconocimiento de emociones y sentimientos.
- Meditación y silencio interior.
- La respiración.
- Contacto con la naturaleza y armonía interior.
- Viviendo en contacto con la esencia de lo que somos.

METODOLOGÍA

Metodología experimental, presencial y teórica.

DIARIO INTENSIVO DE PROGOFF

Un recorrido amoroso por tu vida e historia

16 HORAS CRONOLÓGICAS

Se trata de un método de desarrollo personal que utiliza como medio la escritura. Fue elaborado y formulado por Ira Progoff, psicólogo y seguidor de Jung, con fundamentos teóricos en la psicología profunda holística y transpersonal. El DIP es un re-descubrimiento de la continuidad de la propia vida personal, considerada como un todo y en proceso continuo de cambio. Lo que en su totalidad se pone en relieve en el momento presente que se vive. Incluye tanto las experiencias pasadas como las potencialidades futuras. Se valoran por igual las cumbres, los valles y las depresiones del paisaje.

El taller, de carácter práctico, es una iniciación a la escritura como medio para el autoconocimiento y el desarrollo personal. Nos permite además releer lo escrito y seguirle el hilo en un tiempo posterior. El escribir según la técnica que practica el DIP es una ayuda para encontrarse más a gusto consigo mismo/a, redescubrir el sentido de la propia vida, y aumentar nuestra capacidad de comunicación. Se requiere un clima distendido de silencio interior y mente relajada. Hacerlo en grupo crea una atmósfera y ayuda; “este trabajo solitario no puede hacerse solo”. Por lo tanto, en las sesiones estamos en actitud de silencio activo y de concentración, formando una especie de “comunidad” con los participantes, procurando que surja una sincronía. El trabajo principal lo realiza cada persona profundizando en su propia vida y tratando de escuchar el mensaje que brota de ella, bebiendo en su propio pozo. El diario se escribe para uno mismo.

OBJETIVO GENERAL

Realizar una experiencia de autoexploración a través del Método Diario Intensivo de Progoff (DIP) con el fin de profundizar en la historia personal, incluyendo experiencias y valores para avanzar en el proceso de conocimiento, aceptación de sí mismo y redescubrimiento del sentido de la vida.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

EL ARTE DE AYUDAR A OTROS A TOMAR BUENAS DECISIONES

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Nuestra actividad quiere ofrecer herramientas para una adecuada y correcta toma de decisiones que sean acertadas para su vida.

Hay decisiones conscientes y otras inconscientes. Hay situaciones que requieren una larga meditación, y otras veces uno está tan acostumbrado a elegir tal o cual camino que ya lo hace automáticamente –olvidando, quizá, que cada vez que se le plantea una opción está poniéndose en juego su libertad. Hay decisiones que uno tiene que tomar en solitario, y otras en las que han de intervenir varias personas, porque a todos concierne de una u otra forma.

El taller ayudará los participantes a adquieran conocimiento para poder ayudar a otros a tomar buenas decisiones.

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer herramientas de como acompañar otros en la toma de sanas y correctas decisiones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Hacer memoria y reflexionar sobre han sido sus decisiones.

Adquirir conocimiento y herramientas de cómo ayudar a otro a tomar decisiones sabias.

Aprender las claves de la necesaria sana libertad frente a un conflicto de opciones.

CONTENIDOS

Decisión certera.

A decidir se aprende.

Reglas para tomar decisiones.

Las dificultades de una sana decisión.

Valores.

Elecciones.

METODOLOGÍA

Exposición teórica, trabajos personales y grupales, análisis de casos.

ENEAGRAMA

Profundiza en tu personalidad

14 HORAS CRONOLÓGICAS

Este taller teórico-práctico entrega desde una orientación psico-espiritual, el nivel básico del Método Eneagrama. Está Abierto a toda persona interesada en su autoconocimiento para mejorar la relación consigo mismo y con los demás.

OBJETIVO GENERAL

Conocer el Método Eneagrama como una guía para la observación y apreciación de nosotros mismos y de nuestras relaciones con los demás.

Utilizar el Método Eneagrama como una ayuda para descubrir las verdaderas características de la propia personalidad, nuestras virtudes-fortaleza, debilidades-trampas y en general la esencia de lo que somos.

Reconocer en el Método una herramienta que permite a través del autoconocimiento comprender y mejorar nuestra manera de relacionarnos con nosotros mismos y descubrir el aporte que podemos hacer a los otros.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer los aspectos básicos del Método Eneagrama.

Reconocer las características de los 9 Eneatipos, sus integraciones y desintegraciones.

Descubrir el Eneatipo personal y comprender su dinámica.

Definir el subtipo predominante.

Vivenciar una mayor integración con uno mismo, con los demás y con Dios, a través de la aceptación de sí mismo.

Identificar los dones y las fragilidades que posee cada participante y trabajarlos de manera consciente para entender cómo se rodean con su entorno.

Reconocer el Eneagrama en las relaciones personales. Creación de vínculos y relaciones sanas en los distintos ámbitos de la vida: personal, familiar, laboral, espiritual, sentimental.

Descubrir los tipos de liderazgo de cada personalidad y nuestro aporte para el desarrollo de los otros.

Ahondar en el valor de la diversidad humana.

Apreciar el Eneagrama como ayuda eficaz para un camino de sanación y crecimiento.

CONTENIDOS

Qué es y para qué sirve el Eneagrama.

Descripción de los 9 eneatispos. Integraciones y desintegraciones.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

Descubrimiento del eneatispo personal.

Nuestro subtipo predominante. Nuestra personalidad y nuestra esencia.

La aceptación de sí mismo. Virtudes-fortalezas, debilidades-trampas.

Trabajando nuestros dones y fragilidades.

Creación de vínculos y relaciones sanas. Comunicación

Tipos de liderazgo de cada personalidad.

El valor de la diversidad humana.

El camino de sanación y crecimiento.

METODOLOGÍA

Exposición por parte del relator.

Experiencias individuales y colectivas: trabajo personal con ejercicios de autoexploración para identificar su número. Aplicación de test personalizado. Trabajo grupal para reforzar la interacción de cada una de las personas dentro del grupo.

HERRAMIENTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD Y PROMOVER EL AUTO CUIDADO

Acompañar a los educadores en pandemia y post pandemia

18 HORAS CRONOLÓGICAS

Este taller surge de la necesidad de colaborar con las instituciones Educativas en el propósito de ir incorporando en sus programas de trabajo algunas herramientas de cuidado y prevención del desgaste del personal que trabaja directamente relacionadas con el acompañar en los diversos dolores y situaciones psicológicas y sociales provocadas por la pandemia. Esto en prevención del síndrome de burnout y la alta rotación de personal.

En las situaciones de “emergencia”, cuando un evento crítico nos afecta, se crea una situación de alta emotividad, que involucra al individuo y a la comunidad entera. Las personas que son víctimas de un evento traumático sufren una alteración del propio esquema mental, emocional y afectivo, y se encuentran en un estado de alarma constante, que compromete el sentido de seguridad. Un evento que ocurre repentinamente irrumpe en la vida de las personas, fragmentando el equilibrio anterior y creando una situación de alerta y desorientación, con sus relativas reacciones de peligro y ansiedad. No existe una forma correcta o equivocada de sentir o de expresar el dolor y la preocupación. Es muy importante que los adultos puedan encontrar un espacio de ayuda para afrontar las reacciones normales propias del estrés y la ansiedad. Ofrecemos aquí algunas herramientas que pueden ser aprendidas y utilizadas de modo autónomo, para buscar el equilibrio y la armonía personal.

OBJETIVO:

El propósito es compartir prácticas que ayuden a aminorar el desgaste de las personas que trabajan en instituciones educacionales y que diariamente entregan contención emocional, cuidados y atenciones y ojalá desde la “emocionalidad del amor” (Maturana h. 1990) en pro de procesos de sanación y recuperación de personas. En nuestra función de cuidado a personas, es importante ofrecer espacios de autocuidado a fin de otorgar sostén y apoyo en una amenaza que nunca hemos vivido.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Otorgar apoyo y sostén en tiempos de incertidumbre, producto de la pandemia Covid 19, de modo de reconocer y aceptar la propia angustia en un grupo que facilite el sentirse acompañado/a.
- Propiciar el reconocimiento y expresión de emociones, como una manera de promover el autocuidado.
- Facilitar que los participantes integren prácticas de autocuidado, integrándolas a sus experiencias de confinamiento o bien su trabajo en primera línea, reconociendo sus limitaciones y necesidades.
- Promover el reencuentro con el yo, ordenado el ego por medio del silencio que moviliza el acompañar a otros.

CONTENIDOS:

1. Emociones - Ansiedad -miedo-inseguridad. 6 horas.

En estos tiempos, es posible sentirse angustiados/as por el futuro, sintiendo que el virus nos impide estar con los demás y abrazarnos Como nos gustaría. También puede activarse la angustia existencial, el miedo a reconocer nuestro propio límite, que es la muerte. También, podemos sentir miedo a salir y abrazar a un familiar sin el riesgo a contagiarnos. Distinguir tipos de Ansiedad y qué hacer con ella.

2. Factores de riesgo. 4 horas.

Abordaremos elementos que faciliten la realización de un autodiagnóstico psicoespiritual, tomando consciencia de nuestra realidad, experiencia que servirá para que cada participante pueda identificar claramente los factores de riesgo para la salud personal como también aprender algunas técnicas de relajación y equilibrio psicoespiritual.

3. Autocuidado. 4 horas.

Generalmente este recurso humano constituye el punto crítico en que se juega la calidad de los educadores para acompañar a otros, dado que estas personas son las encargadas de dar los cuidados y atenciones directas a los alumnos. Por lo mismo, es necesario también ayudar a que estas personas adquieran herramientas y desarrollen habilidades para auto cuidar su bienestar físico, psicológico, emocional y espiritual. Prácticas de autocuidado, integrándolas a sus experiencias cotidianas, reconociendo sus propios sentimientos y necesidades

4. La mirada al silencio y a la escucha - vivir el ahora. 2 horas.

Escucharse para escuchar el otro es fundamental en este tiempo, reconocer el propio para apoyar y acompañar el otro en su proceso. La influencia de la comunicación en la construcción de relaciones.

5. Duelo en tiempos de Pandemia. 2 horas.

Como acompañar procesos de duelo en tiempos de pandemia. Distinguir entre procesos de duelos que ya conocemos y los duelos en tiempos de Covid 19. Como prepararnos para apoyar a las personas que han perdido un familiar en Pandemia.

METODOLOGÍA: La metodología es activa participativa, una combinación de dinámicas experienciales individuales y de grupo con la exposición de temas y trabajos personales donde se exploran las experiencias de vida, y dinámicas de grupo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

8 HORAS CRONOLÓGICAS

El taller “Inteligencia emocional” está dirigido a toda persona que desee aprender a manejar de forma adecuada sus emociones para estar en armonía consigo misma y en un equilibrio que le permita sentirse más feliz y más eficaz en el logro de sus propósitos.

OBJETIVO GENERAL

Conocer y practicar los beneficios de la Inteligencia Emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer la teoría de las Inteligencias Múltiples.

Conocer qué es la Inteligencia Emocional (IE).

Conocer para qué sirve tener altos niveles de IE.

Conocer los niveles personales de esta inteligencia.

Ejercitar la conexión con mi “yo-positivo-profundo”.

Derribar “creencia” sobre el manejo de las emociones.

Practicar ejercicios para desarrollar la empatía, para desarrollar la “escucha activa”, de comunicación asertiva, de trabajo en equipo y de manejo del stress.

CONTENIDOS

Teoría de las Inteligencias Múltiples.

Qué es la Inteligencia Emocional (IE).

Para qué sirve tener altos niveles de IE.

Conociendo los niveles personales de IE.

La conexión con el “yo-positivo-profundo”.

Gestión de las emociones derribando creencias.

Desarrollando la empatía.

Ejercicios para la escucha activa, para la comunicación asertiva, para el trabajo en equipo, para el manejo del stress.

METODOLOGÍA

Metodología teórica – práctica:

Teórica: se explica la teoría de forma sencilla y aplicable, a través de exposición y mayéutica, apoyado en recursos audiovisuales (data, música, documentales).

Práctica: a través de ejercicios practicar alguno de los puntos más importantes de la Inteligencia Emocional para el uso diario en el trabajo o en la vida persona.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

LIDERAZGO Y MANEJO DE CRISIS

Una mirada psicológica espiritual

8 ó 10 HORAS CRONOLÓGICAS

Taller que busca fortalecer el modo de trabajo en equipo dentro de la institución, para mejor trabajar y mejorar el clima laboral.

OBJETIVO GENERAL

Conocer y aplicar herramientas de diagnóstico e intervención, que les permita empoderarse, y hacerse cargo de lo que les pasa de manera efectiva y motivadora.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer herramientas de diagnóstico e intervención en la dinámica propia de un sistema, como lo es el propio equipo.

Aprender a gestionar el cambio en la combinación de tensión y contención.

Fortalecer un liderazgo destinado a movilizar las brechas del equipo y con ello enfrentar certeramente los escenarios en “crisis”.

DESTINATARIOS

Destinado a equipos que requieren trabajar alguna difícil situación, que estén viviendo, tanto en el plano técnico (gestión, resultados), como en el plano más adaptativo o humano de la tarea.

CONTENIDOS

Gestión del cambio y manejo de crisis.

Liderazgo como acto movilizador de brechas.

Mirada sistémica en la crisis, resistir la tensión de buscar una causa.

Distinguir las facciones al interior de un sistema en crisis

Reconstrucción de confianzas en tiempos de cambio y crisis.

Las conversaciones difíciles y feedback, como recurso de contención y consolidación del cambio.

METODOLOGÍA

Trabajo de casos reales del equipo.

Construcción del propio diagnóstico de fortalezas y áreas de mejora.

Trabajo de equipo para identificar planes de mejora.

Videos y role-playing.

MISIÓN QUE NACE DEL CORAZÓN

Fortalecer la vocación del profesor

12 HORAS CRONOLÓGICAS

El taller está destinado a profesores que desean revitalizar el don de su vocación de educadores. Juntos hacemos un recogido en el reconocimiento de la totalidad de sus potencialidades creadoras para mantenerse la armonía y equilibrio personal entre la vocación y las exigencias del ser educadores, así como actualizar el legado que deseamos dejar a los educandos.

OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar emocional de los profesores a través de la identificación de estrategias de autocuidado y el reencuentro con las profundas motivaciones y los sueños respecto al servicio de la educación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la historia personal y el efecto que esto ha tenido en su vocación docente.
- Examinar los tipos de motivación que inciden en la elección de la carrera docente y su impacto emocional en el ejercicio de la profesión.
- Descubrir la conexión entre el alumno que fue en el pasado y el profesor que es en la actualidad, con el fin de re encantarse con la labor educativa.
- Favorecer el bienestar emocional de los profesores y profesoras a través del análisis de variables personales que generan stress y la identificación de estrategias de auto cuidado.
- Reflexionar acerca de cómo ajustar las acciones pedagógicas y las relaciones interpersonales para acercarse a lo que quisiera dejar como legado.

CONTENIDOS

Módulo N°1: Las experiencias personales del docente”

Módulo N°2: Motivación intrínseca y extrínseca en la elección de la carrera docente.

Unidad N° 3: El niño/adolescente que fui y el profesor/a que soy.

Unidad 4: El debería, el quiero y el puedo con el profesor que soy.

Unidad 5: El legado

METODOLOGÍA

Desarrollo de 5 módulos cuyo núcleo son los aprendizajes esperados que deben lograr los y las alumnos(as) – profesor(a) y los criterios de evaluación definidos para monitorear tanto el proceso como los aprendizajes definidos.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

PREVENCIÓN DE ABUSOS

10 HORAS CRONOLÓGICAS

Con el objetivo de instaurar una cultura del cuidado, respeto e igualdad en los colegios, es necesario que todo el personal clarifique y unifique los conceptos básico y más importantes referentes a abusos en niños, jóvenes y adultos. También es necesario clarificar, unificar y llegar a acuerdos sobre los conceptos básicos y más importantes para promover ambientes sanos.

En este taller se abordarán los siguientes temas:

- Sesión 1: comprender los conceptos de conductas sexuales dañinas entre menores de edad y abuso sexual. En la sesión se entregarán los conceptos para posteriormente realizar un diálogo en torno a estos.
- Sesión 2: conductas de riesgo y conductas protectoras en niñas/os y jóvenes. En la sesión se explicitarán estas conductas, para luego reflexionar con los participantes sobre la instalación de conductas protectoras y la detección de conductas de riesgo.
- Sesión 3: estrategias para trabajar con adolescentes y jóvenes conductas de riesgo y conductas protectoras de abusos.
- Sesión 4: síntomas y signos que podrían ser indicadores de que un/a menor está siendo abusado/a y cómo proceder en el acercamiento.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

En tiempo de inseguridad **RECONCILIARME CON MI PROPIA SOMBRA** y construir la integración

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Taller teórico práctico que ayuda a reconocer los aspectos del individuo que han quedado en la oscuridad y que sin embargo no le permiten vivir una vida integrada por no ser reconocidos y abrazados como parte de la propia psique.

Actividad muy iluminadora para sanar la psique y que por lo mismo abrir un espacio de liberación y pacificación en las personas ayudándoles a soltar el personaje herido para establecerse en su verdadera esencia.

OBJETIVO:

Creer en conciencia personal e integración para ser libre de verdad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer y abrazar la propia sombra.
- Reencontrarse con el niño@ herido@.
- Comenzar un proceso de sanación de la psique herida.
- Soltar el ego.
- Reconocer la dimensión trascendente de la persona.

CONTENIDOS:

- Qué es la sombra. Actitud necesaria para aceptarla. Trabajo práctico para reconocerla.
- Reencuentro con mi niño@ herido@.
- Polaridad en la persona.
- Mecanismo de la proyección.
- Diversas dinámicas para integrar la sombra.

Expositor (es): Fernanda Villanueva Lavín. Profesora de Ciencias Naturales y Biología PUC. Licenciada en Educación PUC. Licenciada en Ciencias Religiosas PUC Gregoriana Roma. Diplomada en Dirección y Liderazgo en Colegios UAH. Diplomada en Doctrina social de la Iglesia U.C. Raúl Silva Henríquez.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

RESILIENCIA

8 HORAS CRONOLÓGICAS

La resiliencia es la capacidad humana para enfrentar las adversidades de la vida, superarlas e incluso fortalecerse y el taller ofrece una instancia de aprendizaje experiencial respecto a la propia capacidad de resiliencia personal e individual; los participantes conocerán así sus propios recursos.

OBJETIVO GENERAL

Conocer el concepto de la Resiliencia y cómo debemos trabajar para su desarrollo y fortalecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dar a conocer definiciones, origen y proyección del concepto.

Autoconocimiento de la propia resiliencia individual.

Saber levantarse.

DESTINATARIOS

Personas adultas que les interese conocer el tema de la resiliencia como una experiencia de desarrollo personal.

CONTENIDOS

Exposición teórica acerca de los diferentes enfoques de la resiliencia, definiciones, origen y proyección del concepto.

Experiencias prácticas vivenciales en relación a la Resiliencia.

METODOLOGÍA

Metodología de taller teórico práctico.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Los sistemas son conflictivos, por lo tanto, el conflicto siempre está presente, y si no los hay es que el sistema está muriendo, o no se ha detectado el conflicto (G. von Kreuz, 2010). Por lo tanto, un buen liderazgo los detecta y los utiliza. Nuestro taller ayuda a los líderes a detectar conflictos y enfrentarlos en favor de su liderazgo y en favor de las metas del sistema, un buen líder aprovecha la fuerza que emana del conflicto a favor de los cambios que necesita el sistema para seguir creciendo o llegar a sus metas.

Los conflictos no son malos por si, sino que esto depende de cómo los manejemos. Mucho tiempo los conflictos fueron tomados como malos y se tapaban (por ejemplo, la Iglesia y los casos de pedofilia, o la crisis soviética) y no se enfrentaban hasta que era demasiado tarde y explotaban. Pero hoy en día sabemos que si manejamos bien un conflicto (por pequeño que sea) puede ser un factor de cambio hacia mejorar el sistema, transformándolo en uno más eficiente y humanizante. Por tanto, no hay que temerles a los conflictos sino más bien hay que ver cómo sacarles mejor provecho. De un buen manejo puedo sacar un sistema mucho más eficiente, y liderazgos consolidados. Por tanto, es fundamental ver los conflictos como oportunidades.

OBJETIVO GENERAL

Conocer y manejar las herramientas básicas de las técnicas de Resolución de Conflictos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Romper los prejuicios antes el conflicto.

Conocer los diferentes tipos de conflictos y como resolverlos.

Conocer y practicar las técnicas de resolución de conflictos.

CONTENIDOS

Cambio de paradigma.

Tipos de conflictos (Funcional. Disfuncional.)

Causas del conflicto.

Estilos y tendencias personales en la resolución de conflictos: Cuadro de tendencias (Complaciente.

Evasivo. Competitivo. Colaborador. Negociador).

Qué hacer ante un conflicto. Técnicas de resolución de conflictos. Pasos prácticos.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

Trabajo de casos donde se aplica el método de resolución de conflictos.

APRENDIZAJE ESPERADO

Conocer los diferentes paradigmas para enfrentar los conflictos.

Conocer los diferentes tipos y causas de conflictos.

Conocer las diferentes tendencias personales para la resolución de conflictos.

Conocer y practicar las técnicas de resolución de conflictos.

METODOLOGÍA

Usamos un método teórico-práctico. En un principio ponemos algunos casos de conflictos, luego entregamos las herramientas teóricas siguiendo la metodología de G. von Kreuz y F. Katzenbach a través de recursos multimedia. Para posteriormente aplicar lo aprendido a casos que los mismos participantes traen.

REVITALIZANDO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

Nueva energía y color para vivir el día a día

2 HORAS CRONOLÓGICAS

Como ser humano estamos constantemente invitados vivir procesos de integración, cuerpo, mente y espíritu, camino que se hace con lo potencial que tenemos y que necesitamos revivirlo en cada situación y relación.

Algunas de las consecuencias del encierro producto del covid 19, ha sido, o está siendo, el cansancio físico y mental, que tienden a superarnos, y disminuir la vitalidad. Consideremos que es importante encontrar las herramientas para sobrellevar esto de mejor manera.

Frente a este desafío deseamos buscar juntos estrategias, aportando al bienestar físico, mental y espiritual de nosotros como persona.

Con la propuesta deseamos ofrecer herramientas concretas para la vida cotidiana; Desde el humor, risa, auto cuidado físico y espiritual para así poder vivir con mayor armonía las diversas situaciones del día a día. Aprendiendo a vivir con mayor conciencia corporal, con mayor humor y creatividad para dar sentido al aquí y ahora.

OBJETIVO:

Provocar el cultivo personal de las propias fortalezas y descubrir que desde adentro podemos juntos poner nuevo color hacia afuera, partiendo por la mente, cuerpo y voluntad, que son guiados por la Presencia Divina que nos habita.

CONTENIDOS:

- **La risa y el humor.** Facilitar diferentes estrategias desde el humor y el autocuidado, que, dé respuestas a algunas necesidades de los integrantes de comunidad, agentes pastorales, Laicos y no Laicos, religiosos, para el bienestar personal y familiar propio de una cotidianidad en contingencia producto del Covid -19. Breve explicación del concepto de la “risa y el humor” y ejercicios prácticos de su función e importancia de incorporarla en nuestra cotidianidad. Expositor: Pedro Orellana (Profesor de Teatro y Actor).
- **Autocuidado físico para mejor manejar las secuelas de la Pandemia.** La inactividad física es uno de los grandes problemas de la sociedad actual, trayendo consigo un sin fin de efectos

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

nocivos para nuestro organismo, además de aumentar la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. Esto, sumado al contexto sanitario en el que nos encontramos actualmente nos deja en un escenario totalmente desfavorable, el teletrabajo trajo consigo un aumento sustancial de horas frente a la pantalla, desordenes posturales, estrés, entre otros. Es por esto que se propone una rutina de ejercicios que incorpora recomendaciones ergonómicas, movimientos articulares, estiramiento de los diferentes grupos musculares, como son cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies, además de incorporar técnicas de respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal previniendo problemas causados por la fatiga física y mental a la vez que favorece el funcionamiento cerebral. Expositor: Diego González (Estudiante de kinesiología).

- **Silencio y creatividad en la oración.** Saber silenciar, escuchar los movimientos internos manifestarlos en el diseño permitiendo liberarse de la tensión provocada por las emociones fuertes y poner la confianza y esperanza en las fuerzas generadas por la Presencia que nos habita e impulsa a dar nuevo color a la vida interna, movilizando y provocando el transmitir el color de vida, paz y armonía a quien encuentras. Entrega de elementos que faciliten el encuentro consigo y con Quien todo habita. Material requerido: lápices, hoja en blanco, lápices de colores. Expositora: Selia Paludo (Acompañante de Persona y de Ejercicios Espirituales, directora Centro de Espiritualidad Ignaciana-CEI).

SANANDO EL SANADOR

4 HORAS CRONOLÓGICAS

Para este tiempo de pandemia y post pandemia deseamos entregar herramientas de cuidado y prevención del desgaste personal a quienes se encuentran acompañando a otros.

El objetivo es ayudar a quienes trabajan en instituciones educativas, de salud, así como a quienes diariamente desde casa deben entregar contención emocional, cuidados y atenciones a alguien que esté a su cuidado.

En este taller compartiremos prácticas de autocuidado a fin de otorgar sostén y apoyo a quienes cuidan o contienen personas.

OBJETIVOS

1. Prevenir el desgaste de las personas que trabajan directamente con el dolor y la vulnerabilidad social, de modo de evitar el síndrome del burnout y la alta rotación del personal de instituciones de ayuda social.
2. Facilitar que los participantes socialicen prácticas de autocuidado, integrándolas a sus experiencias cotidianas, reconociendo sus propios sentimientos y necesidades.
3. Promover en los sujetos la identificación y el abordaje de factores de riesgo para la salud.

QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR: Todos quienes cuidan a alguien. También personal que trabaja ayudando a otros (educacional y de salud). Voluntariado de asistencia a enfermos, niños, adultos mayores, etc.

MODALIDAD: Todo en modalidad online, en vivo a través de Zoom.

METODOLOGÍA: La metodología es activa participativa, una combinación de dinámicas experienciales individuales y de grupo con la exposición de temas y trabajos personales donde se exploran las experiencias de vida, todo lo cual se complementa con juegos y dinámicas de grupo.

EXPOSITOR INVITADO: Mónica Hernández, trabajadora social PUC, diplomada en salud mental. Directora Ejecutiva Fundación Koinomadelfia.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

INSERCIÓN EN LA CULTURA IGNACIANA

16 HORAS CRONOLÓGICAS

Deseamos entregar elementos básicos de la espiritualidad ignaciana, y progresivamente ir adentrándonos en su profundidad con el fin de introducir los participantes en la espiritualidad ignaciana.

- Módulo 1 y Módulo 2.
Autobiografía.
4 horas de trabajo cada módulo
Su vida cortesana y la época caballeresca, el sentido de la caballería, los ideales y ensueños. Su sentido de la heroísmo.
Conversión, peregrino.
- Módulo 3.
Tema: Discernimiento.
4 horas de trabajo.
Descubrir el discernimiento como un modo de vida que nace de una escucha Sagrada.
- Módulo 4.
Oración Ignaciana, principio y fundamento, conversación espiritual.
4 horas de trabajo.
Adquirir un modo y orden de orar, de fortalecer las relaciones desde la forma de compartir por medio de la palabra descubriendo el fundamento de la propia vida.

Expositor: Jaime Castellón SJ., sacerdote jesuita.

TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL EN EL CONTEXTO ESCOLAR

8 HORAS CRONOLÓGICAS

Queremos invitar a las instituciones a aplicar técnicas de bienestar y autocuidado en el contexto escolar para reconocer las emociones predominantes, promover el autocuidado y adquirir prácticas de autocuidado en este contexto.

CONTENIDO:

- Ansiedad-miedo-inseguridad –cansancio.
- Factores de riesgo – elementos y herramientas de autocuidado y bienestar que faciliten la capacidad de identificar claramente los factores de riesgo para la salud personal y comunitaria en el contexto escolar.
- Autocuidado y habilidades para el auto cuidar su bienestar físico, psicológico, emocional y espiritual.

METODOLOGÍA:

La metodología es activa participativa, una combinación de dinámicas experienciales individuales y de grupo con la exposición de temas y trabajos personales donde se exploran las experiencias de vida, y dinámicas de grupo. Se propone la realización de tres sesiones on line a través de la plataforma zoom, con una duración de una hora y media cada una.

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

TÉCNICAS PARA REALIZAR MEDITACIÓN Y CONTEMPLACIÓN

18 HORAS CRONOLÓGICAS

Las tradiciones cristianas, como las no cristianas siempre han tenido una urgente necesidad: ¿cómo conectarse con la divinidad?

Ante esa urgencia las grandes religiones han hecho caminos que parecieran paralelos, pero la verdad es que son inmensamente complementarios. De ahí es que los diversos modos de meditación y contemplación van en ayuda a dar un paso de crecimiento en esta materia.

OBJETIVO GENERAL

Que los participantes conozcan, aprendan y apliquen algunas técnicas de meditación y contemplación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer técnica de respiración orientales, cristianas y no cristianas.

El arte de hacer silencio.

Aprender a orar al modo de los Hesicastas cristianos.

Practicar posturas corporales que faciliten la meditación.

Conocer técnicas de uso de la imaginación.

Los sentidos corporales.

Conectar meditación y contemplación con los sentidos corporales y espirituales.

CONTENIDOS

- El arte de la respiración y su práctica
- La oración de Jesús de los hesicactas cristianos.
- Aprendizajes y práctica de posturas para meditar
- Ejercicios de uso de los sentidos corporales y espirituales.

METODOLOGÍA

Momentos de exposición, ejercicios prácticos, conversación, presentaciones y videos didácticos.

TRABAJO DE EQUIPO

Trabajar con otros

8 ó 12 HORAS CRONOLÓGICAS

Taller experiencial de trabajo en equipo y colaboración. Destinado a equipos naturales, que requieran fortalecer la efectividad o un mejor ambiente de trabajo.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las bases del trabajo en equipo, tales como liderazgo, manejo de conflictos, confianzas y comunicación efectiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer y aplicar herramientas de colaboración y coordinación efectiva con otros.

Reconocer y corregir las variables técnicas y adaptativas que dificultan un trabajo efectivo y motivador.

Fortalecer la identidad del equipo, en el sentido del propósito que los inspira y moviliza.

CONTENIDOS

Las bases del trabajo en equipo.

Asertividad y manejo constructivo de conflictos.

Ciclo de pedidos y coordinación de acciones.

Estilos para enfrentar los conflictos.

Conversaciones difíciles y cambio.

METODOLOGÍA

Trabajo de casos reales del equipo.

Construcción del propio diagnóstico de fortalezas y áreas de mejora.

Ejercicios tipo outdoor o de ejecución en sala.

Trabajo de equipo para identificar planes de mejora

Videos y roleplaying.

UN MODELO DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL EDUCADOR CATÓLICO

Jesús acompaña espiritualmente

8 HORAS CRONOLÓGICAS

El profesor está llamado a educar mirando al ejemplo de Jesús como acompañante espiritual, para que así, las personas puedan conocer la profundidad liberadora y de salvación que ofrece la llamada de Dios. La experiencia de la samaritana, de los discípulos de Emaús, Pedro y otras personas bíblicas, nos ayudarán a crecer en el rol de educador formado y acompañante.

OBJETIVO GENERAL

Aprender de la lectura de textos del Nuevo Testamento, en los que Jesús hace un llamado a una vida plena y “abundante”; en los que podemos observar su pedagogía al momento de educar y cómo acompaña a sus amigos para que puedan aplicarla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tomar conciencia de que el llamado de Jesús es a vivir una vida plena. Él se ocupa de la integridad de la persona.

- Adquirir actitudes del Buen Pastor.
- Tomar conciencia del rol de profesor: su misión de formar, educar y acompañar.
- Conocer criterios para discernir su palabra y su mensaje.
- Familiarizarse con el proceso de Pedro, y otros personajes, en el seguimiento de Jesús.

APRENDIZAJE ESPERADO POR EL PARTICIPANTE

Mirar a la educación como misión. Encontrarse con el Buen Pastor; y con él y desde él sentirse enviado.

METODOLOGÍA

Exposición acerca de los elementos mínimos para comprender el texto bíblico. Lectura personal. Reflexión.

Convivencia grupal.

RECONCILIARME CON MI PROPIA SOMBRA

8 A 10 HORAS CRONOLÓGICAS

Taller teórico práctico que ayuda a reconocer los aspectos del individuo que han quedado en la oscuridad y que sin embargo no le permiten vivir una vida integrada por no ser reconocidos e integrados como parte de la propia psique. Esto repercute inevitablemente en el propio desarrollo y en la relación con los demás en quienes se proyectan estos aspectos de la propia personalidad no reconocidos.

OBJETIVO GENERAL

Creer en conciencia personal e integración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la propia sombra.
- Abrazar la propia sombra.
- Comenzar un proceso de sanación de la psique herida.
- Soltar el ego.
- Reconocer la dimensión trascendente de la persona.

APRENDIZAJE ESPERADO POR EL PARTICIPANTE

- Comprenda la noción de “sombra”.
- Reconozca su sombra.
- Internalice la polaridad interna de toda persona.
- Aprenda a relacionarse con su niño interior.
- Reconozca el mecanismo de proyección.
- Maneje recursos que le permitan integrar su sombra.
- Suelte el “personaje” o ego y reconozca su dimensión trascendente.

METODOLOGÍA

Clases expositivas apoyadas con materiales audiovisuales.

Actividades grupales y de expresión psicomotriz.

PLANIFICACIÓN PARTICIPATIVA

6 HORAS CRONOLÓGICAS

Taller orientado a equipos directivos, equipos de formación, equipos de pastoral, comunidades dentro de la unidad educativa, que ayuda a diagnosticar, así como a proponer las principales acciones de trabajo bajo la toma de conciencia de la responsabilidad de cada uno de los colaboradores/as integrantes del equipo.

OBJETIVO GENERAL

Identificar el presente de los equipos de trabajo por medio de los imaginarios, sentidos y horizontes para así detectar y definir los principales problemas de la acción pastoral, formativa y Educativa, para tomar conciencia de la responsabilidad personal y grupal en la solución de los mismos.

APRENDIZAJE ESPERADO POR EL PARTICIPANTE

Aproximación al presente del equipo de trabajo. Constatación de los problemas que les afectan. Discernir lo que realmente es un problema de lo que no es. Generar un proyecto trienal de trabajo con objetivos a corto, mediano y largo plazo.

ESQUEMA DE TRABAJO:

- El mundo de la vida (1 hora 30 minutos).
- Mi experiencia personal (1 hora 30 minutos).
- Problemas de la acción pastoral, educativa o formativa (1 hora 30 minutos).
- Generación del proyecto trienal (1 hora 30 minutos).