**Proyecto Educativo**

**Institucional**



***“Para lograr un aprendizaje integral debemos enfocarnos en un***

***pensamiento positivo que nos lleve al autoconocimiento y al***

***autocontrol de nuestra mente, cuerpo y corazón, generando lazos***

***sociales fundamentados en el amor”***

*INDICE*

1. Unidad Curricular Educación Positiva

2. Presentación

3. Contexto

* Fundamentación

- Currículum Educativo

- Psicología Positiva

- Valores anuales y Actitudes

4. Información Institucional

5. Reseña Histórica

6. Entorno

7. Marco Teórico

* ¿Qué es y cuáles son los lineamientos de la Psicología Positiva?
* Mindfulness
* 24 fortalezas de la personalidad

8. Sello Institucional, Visión y Misión

9. Objetivos Fundamentales

* Generales
* Específicos

10. Perfiles

* Alumnos
* Padres y apoderados
* Director/a
* Coordinadores de ciclo
* Docentes
* Asistentes de la educación
* Convivencia escolar e inspectoría
* Apoyo logístico

11. Ventajas y Beneficios

* Áreas a desarrollar

- Personal

- Emocional

- Social

- Laboral

- Estudiantil

12. Relación entre educación y psicología positiva

13. Programas de Intervención UCEP

* Programas de intervención alumnos UCEP
* Intervención alumnos en Aula Positiva UCEP
* Seminario de intervención alumnos asignatura BIEN-ESTAR
* Planificación mensual UCEP
* Programa intervención apoderados UCEP
* Seminario de intervención profesores UCEP

14. Programa de Intervención profesor – alumno

* Estructura Curricular
* Intervención profesor – alumno pre-básica
* Intervención profesor – alumno 1° ciclo
* Intervención profesor – alumno2° ciclo
* Intervención profesor – alumno enseñanza Media

**UNIDAD CURRICULAR EDUCACIÓN POSITIVA (UCEP)**

RECTORA:

• Carolina Rioseco Bernal.

DIRECTOR:

• Emilio José Soto González.

COORDINADORA EDUCACION PREBASICA :

• Claudia Lorena Contreras Toledo.

COORDINADORA EDUCACION BASICA :

• Jenifer Paola Tapia Jimenéz

**Organigrama**

**PRESENTACIÓN**

En algún momento de nuestras vidas se genera un quiebre… quiebre que no

sólo puede modificar en cierta medida nuestra forma de pensar y de actuar,

sino que también, puede ser modificada la vida de terceros que son parte

importante de nuestro día a día.

Desde ahí es que surge nuestra inquietud sobre cómo poder contribuir con

nuevas metodologías y estrategias educativas. En el fondo, nuestro objetivo

es renovar, de una u otra forma, la práctica educativa actual teniendo en

consideración fundamentos científicos.

Para ello, es que nos centramos en las contribuciones de la Psicología

Positiva, considerando que es una corriente que en el último tiempo va en

auge en función de sus aportaciones.

Uno de los propósitos de la Psicología Positiva, consiste en sentar las bases

de una “ciencia de la felicidad”; entendiendo esto, como una experiencia de

alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de

que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena disfrutar de ella. De

ahí, que sus aportaciones puedan favorecer el objetivo esencial de todo

educador: capacitar a niños, niñas y jóvenes para desplegar al máximo sus

aspectos positivos -fortalezas personales- y potenciar su bienestar presente

y futuro.1

**1 Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y María del Mar Salvador Monge, 2012. Programa “Aulas Felices”, Psicología Positiva aplicada a la Educación. Zaragoza.**

Junto con ello, propiciaremos en nuestros educadores la capacidad de

poner énfasis en el desarrollo de competencias básicas en sus estudiantes.

Para ello, generaremos un trabajo en conjunto con toda la comunidad

escolar, forjando un cambio de paradigma en nuestro Colegio respecto a la

visión de la educación que hoy en día se sostiene y la que queremos

entregar, en tanto que ésta sea principalmente basada en el amor, la

felicidad y la conciencia plena.

Para lograrlo, creamos la “Unidad Curricular Educación Positiva” (de aquí en

adelante UCEP), quienes como equipo, trabajaremos en función de nuestra

comunidad educativa facilitando la máxima difusión de nuestros recursos,

apoyando, fortaleciendo y favoreciendo el que nuestro Colegio tenga como

base ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­que las personas son el centro de toda gestión, entregando una

educación positiva, integradora e integral, privilegiando y potenciando el

desarrollo de las capacidades y/o habilidades personales, basándonos en un

ambiente cálido, afectivo y contenedor.

Nuestro principal objetivo como equipo, es instaurar en nuestro Colegio una

educación con bases sólidas en el amor y la felicidad, siendo esto

compartido por toda la comunidad escolar. Que desde pequeños, nuestros

estudiantes puedan desarrollarse en función de ello y ser seres adultos con

valores sólidos, que reconocen sus emociones y sentimientos, para que a

partir de lo que vivencian internamente, puedan transmitirlo a su entorno.

“No se puede transmitir sabiduría y conocimiento a otra persona. La semilla

ya está ahí. Un buen maestro toca la semilla, permitiendo que ésta despierte,

germine y crezca”. Thich Nhat Hanh.

Teniendo en cuenta esta frase, nos sentimos honrados de poder contribuir

en el avance de la Educación Positiva, aportando felicidad en nuestro colegio,

nuestro entorno y en las generaciones futuras que recién están sentando sus

raíces.

En las siguientes páginas, propondremos un programa de intervención

basado en los lineamientos de la Psicología Positiva. Dentro de esta corriente, se

presentan dos áreas de intervención que constituirán las bases de nuestro plan de

trabajo. Hablamos de “Mindfulness” y de las “24 fortalezas personales”.

Las tres prácticas son referidas, en tanto que la visión plasmada en este

plan, apunta a generar una meta en función de que esta propuesta educativa se

vaya alcanzando día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización,

un período en el que disfrutemos y aprendamos a ser felices en el aquí y en el

ahora por medio de la consciencia plena; acompañando a nuestros alumnos,

profesores, padres y apoderados cada día, en cada paso y en cada acto.

Para llevar a cabo esto en los niveles de intervención que especificaremos a

continuación, utilizaremos además de las ya planteadas, estrategias metodológicas

del currículum Socio-Cognitivo que serán descritas en la Fundamentación de

nuestro Proyecto.

A continuación, los niveles de intervención:

* Alumnos y alumnas
* Padres y Apoderados
* Director/a
* Coordinadores de ciclo
* Aula Común y Aula Positiva
* Profesores
* Asistente de la educación
* Convivencia escolar e inspectoría
* Apoyo Logístico.

FUNDAMENTACIÓN

Las propuestas educativas que planteamos en este proyecto, son metas a

alcanzar en nuestro día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de

escolarización un período donde nos desarrollemos no solo en lo académico sino

que también, y principalmente, en el ámbito personal y emocional, aprendiendo a

reconocernos y a contribuir en nuestra felicidad.

Por lo demás, quienes educan deben acompañar a los estudiantes en este

camino, creando y favoreciendo su bien-estar, ya que los métodos habituales se

han ido modificando desde la educación tradicional a la basada en la experiencia,

de lo centrado en el profesor a lo centrado en los estudiantes, de estar focalizados

en el contenido a estarlo en el aprendizaje y el desarrollo de competencias.

Es por ello, que creemos importante tener una nueva mirada en nuestro

paradigma educativo actual, centrándonos así en el Constructivismo como modelo

pedagógico, ya que apunta a que el profesor debe propiciar la enseñanza a partir

de la experiencia, siendo el alumno un sujeto activo que construye su propio

conocimiento.

Ahora bien, en cuanto al currículum educativo, enfocaremos nuestro trabajo

en lo socio-cognitivo con el objetivo de propiciar cambios en los roles de los

protagonistas de la educación. Intencionando que aquellos profesores que solían

ser transmisores de información, que puede ser obtenida de la literatura o de

algunas páginas de internet, se transformen en docentes mediadores del

aprendizaje de los estudiantes. Es el profesor quien debe propiciar que los

alumnos convivan como personas en un ambiente que englobe el marco de la

cultura social. Deben promover el auto-conocimiento y desde aquí, lograr

aprendizajes significativos en los estudiantes, al identificar las capacidades,

habilidades, actitudes y destrezas potenciales a desarrollar, dándole sentido al

aprendizaje y por ello a la enseñanza. Por tanto, este enfoque curricular, entiende

la educación como una forma de mediación entre procesos cognitivos, afectivos y

culturales.

Desde este modelo curricular de aprendizaje/enseñanza, los profesores

deben dar prioridad a los procesos de aprendizaje, deben elaborar estrategias de

enseñanza centradas en estos procesos, promoviendo aprendizajes cognitivos,

meta-cognitivos y afectivos, orientados al sujeto que aprende. Por tanto, el

desarrollo de las capacidades potenciales basadas en lo afectivo, es básico de este

modelo curricular correlacionándose con nuestros postulados respecto a la

educación positiva.

Respecto a esto, es que al centrar el trabajo pedagógico en el aprendizaje,

exige que los profesores desarrollen estrategias académicas diferenciadas y

orienten el trabajo docente a actividades de exploración, búsqueda de información

y construcción de nuevos conocimientos por parte del alumnado, ya sea de modo

individual como colaborativamente a modo grupal.

El aprender a aprender implica a los docentes enseñar a aprender y a pensar por medio del desarrollo de herramientas mentales como capacidades/destrezas, considerando como una herramienta fundamental el desarrollo afectivo, basado en valores y actitudes, lo que supone el uso adecuado de estrategias cognitivas, meta-cognitivas y afectivas como mencionábamos con anterioridad.

Por lo demás, si consideramos las fortalezas personales de nuestros

alumnos y alumnas, este enfoque es idóneo para estimular la sabiduría y el

conocimiento, especialmente la curiosidad y el amor por el aprendizaje.

Es así, que al asumir el enfoque Socio-cognitivo como teoría para el diseño

curricular, las habilidades/destrezas y los valores/actitudes se deben integrar en

el currículum de nuestra institución, de modo claro y explícito, considerando sus

lineamientos al momento de crear el plan anual, planificación por unidad y la

planificación diaria, favoreciendo el desarrollo de las metodologías y estrategias

aplicadas en el aula2. Considerando esto, es que más adelante detallaremos el

desarrollo de la estructura curricular de cada uno de los sectores y subsectores.

Producto de lo anterior, al centrarnos en las habilidades y aprendizajes, es

que debemos generar una relación eficaz con quienes nos rodean. Es por esto, que

nos planteamos la siguiente interrogante… ¿Compartimos efectivamente la mejor

versión de nosotros mismos?

Bajo este cuestionamiento, nace la necesidad e inquietud, de hacer un

cambio de paradigma, donde se pretende incorporar una nueva filosofía de vida

como base de nuestro día a día. Para ello, nos enfocamos en un movimiento

impulsado inicialmente por Martin Seligman, llamado Psicología Positiva; así como

también, en sus dos áreas de investigación que consisten en el Mindfulness

definido por Jon Kabat-Zinn como “Atención Plena” y en las “24 fortalezas

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Los Valores a trabajar, serán explicitados en las páginas siguientes como “Tabla de Valores Anual

.

Ahora bien, si nuestro objetivo es realizar un cambio interno en cada uno

de nosotros, debemos preguntarnos en primera instancia ¿Qué es la Psicología

Positiva? Para ello, les presentamos el siguiente esquema que define a grandes

rasgos lo que más adelante detallaremos

Amabilidad y generosidad

***PSICOLOGIA***

***POSITIVA***

Emociones positivas y satisfacción con la vida

Propósito y significado de la vida

Optimismo y pensamientos positivos

Relaciones positivas

Rasgos positivos

En primer lugar, debemos referir lo siguiente **“La Psicología Positiva**, es un

nuevo enfoque de la psicología que estudia lo que hace que la vida merezca ser

vivida. Es el análisis de lo que va bien en la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Estudia la experiencia óptima, esto es, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas” (Park y Peterson, 2009).

Ahora bien, si apuntamos al esquema anterior las “Emociones Positivas y

Satisfacción con La Vida”, nos llevarían gradualmente al éxito, a la prosperidad, a

generar relaciones positivas con nuestro entorno, a tener mejorías en nuestra

salud tanto en el ámbito mental como físico. Además, nos conduciría a aplicar en

nuestras vidas la resiliencia, ampliando así, los recursos con que contamos para

poder sobrellevar la adversidad.

Por su parte, el “Optimismo y el Pensamiento Positivo”, nos llevan a tener

grandes satisfacciones a nivel personal y social, evidentes mejoras en el estado

anímico y por consiguiente en la salud. Por lo demás, al producirse una

modificación en el pensamiento, podemos lograr disminuir los traumas, obtener

mayores éxitos y podemos ir promoviendo una resolución activa de problemas por

medio de acciones constructivas**.**

En cuanto a la generación de “Rasgos Positivos”, podemos mencionar que

nos permitirá construir y mantener relaciones eficaces con quienes nos rodean.

Esto, en tanto podamos poner en práctica la gratitud, la esperanza, la sabiduría, la

amabilidad, el entusiasmo, la curiosidad, el trabajo en equipo y por sobre todo el

AMOR que generemos respecto a ello. Con esto, nos permitimos además,

desarrollar las “fortalezas del carácter”3.

Referente a las “Relaciones Positivas”, referimos que es esencial generar y

promover una comunicación positiva, ya que esto nos puede brindar contar con el

apoyo emocional que en ocasiones requerimos, generar nuevos amigos, pretender

mayores actividades y propiciar nuevas oportunidades.

Ahora bien, cuando nuestro “Propósito y Significado de La Vida”, se

tornan positivos, de inmediato cambiamos nuestra visión y perspectiva de nuestra

vida obteniendo mayores satisfacciones, generando afectos positivos con quienes

nos rodean, tenemos mayor optimismo, incrementamos incluso nuestra

autoestima y podemos además, actuar en función de la resiliencia y la recuperación

progresiva.

Finalmente, consideramos la “Amabilidad y Generosidad”, siendo ambas

uno de los pilares para ejercer este cambio de paradigma, ya que se basa en poder

ayudar a otros. Esto, nos llevaría a cambiar el pensamiento que tenemos de

nosotros mismos, aumentaría nuestro bienestar emocional y físico, así como

también, tendríamos una visión positiva de nuestros actos básicamente porque

“dar y entregar lo mejor de sí, llena y reconforta el alma”

Junto con lo anterior, quisiéramos reflexionar sobre la siguiente frase **“**Si

tomamos en serio la felicidad y la satisfacción con la vida, nuestro objetivo será

construir y sostener una vida resiliente y próspera”.

\_**3.- Más adelante, retomaremos el término “Fortalezas de carácter” al hablar sobre “Las 24 Fortalezas Personales” (Peterson y Seligman, 2004)**

En diversas ocasiones, nos hemos debido enfrentar a situaciones insidiosas,

complejas, adversas y que no nos generan “aparentemente” nada positivo,

llevándonos a situarnos en una posición pasiva e incluso negativa con respecto a

nuestras vivencias, experiencias, relaciones y sentimientos internos. Ante esto,

olvidamos nuestro positivismo, optimismo y cualidades, dejando a un lado nuestra

seguridad y motivación ante la vida, impidiendo que entreguemos lo mejor de sí

mismos.

Por lo demás, nuestro entorno y nosotros mismos, solemos enfocarnos en lo

negativo, haciendo esto parte importante de la problemática y por lo tanto nos

enfocamos en ver cómo lo abordamos, cómo lo resolvemos y nos vamos frustrando

y encerrando en un círculo vicioso al no poder cumplir nuestro objetivo en un

corto período de tiempo, en cuanto a la modificación y/o resolución de la

conflictiva en sí misma.

Todo esto, nos lleva a incrementar la presión que el entorno genera sobre

nosotros, volviéndose altamente invasivo, es como si estuviéramos en una

constante “carrera contra el reloj”, en donde la rapidez se apodera de nosotros.

Con ello, nos volvemos impacientes, menos tolerantes, generamos rabia,

frustración, agotamiento, desesperación, nos enfermamos más, ya que

comenzamos a somatizar, sufrimos trastornos psicológicos, dormimos menos

llevándonos a disminuir nuestro juicio, concentración y coordinación. Por tanto,

dejamos de ser eficaces en lo que pretendemos hacer, limitando nuestros objetivos

autoimpuestos debido a la pérdida de conciencia. Dejamos de ser conscientes de

nuestros actos, acciones, pensamientos, actitudes y dejamos de empatizar e incluso mirar a quienes nos rodean.

O sea, nos enfocamos en lo negativo de nuestro día a día y el entorno se

comienza a tornar gris, proyectando esto a quienes son partícipes de nuestra vida.

Nos preocupamos de intentar remediar o solucionar las problemáticas que son

“insolucionables” y no nos ocupamos de lo que verdaderamente importa… ser

felices.

Que sucedería, si por un momento, solo por un momento, cerramos los ojos

y nos preguntamos ¿Cuándo fue la última vez en que fuimos verdaderamente

felices?

Probablemente tardaríamos unos minutos en traer a nuestra mente esos

momentos, y básicamente, se debe a que estamos en una constante carrera…

carrera contra el tiempo, contra nosotros mismos, contra la sociedad… y dejamos

de enfocarnos en lo esencial, dejamos de disfrutar de los detalles, de sonreír, de

hacernos conscientes, de disminuir la queja y aumentar el placer.

Esto es lo que buscamos, “bajar revoluciones y vivir en la velocidad

adecuada”, tomar nuestros tiempos, disfrutar de ellos, equilibrarnos internamente

y obtener el dominio de sí mismo, reflexionar y revolucionar nuestras vidas

enfocándonos principalmente en lo positivo de ella.

Es así, que si dejamos de ver lo negativo de la vida y nos bajamos del éxtasis

de la velocidad, podríamos contestar nuestra primera interrogante y “dar a los

demás efectiva y eficazmente, la mejor versión de nosotros mismos”.

Con el objetivo de fortalecer las habilidades personales de cada integrante

de nuestra comunidad educativa es que realizaremos seminarios de capacitación

mensualmente y durante la última semana de cada mes. En estos seminarios, el

trabajo será en grupos pequeños, centrándonos en un trabajo personalizado. Con

esta metodología, se busca potenciar la conciencia plena, el auto-conocimiento, la

regulación de las emociones, el vivir consciente, el descubrimiento de virtudes y

fortalezas personales, la proyección al futuro considerando lo personal y lo

laboral.

Ahora bien, con el objetivo de que nuestros estudiantes, al igual que sus

profesores, den la mejor versión de sí mismos, es que se realizarán Seminarios de

auto-conocimiento en donde se potenciará el desarrollo personal, la valoración

positiva de sí mismos, la autoestima e independencia, el desarrollo de los sentidos,

el comer consciente, el aumento de la concentración, el disfrutar de los detalles,

generando pausas de consciencia y felicidad.

Además, estas áreas a desarrollar en nuestros alumnos, serán potenciadas

por un trabajo diario, por medio de actividades asignadas en función de la temática

correspondiente a cada mes.

Junto con ello, los profesores deberán llevar a cabo en la hora de “Bien-Estar

(Orientación)” las planificaciones generadas en conjunto con la UCEP. A cada tutor

del curso se le hará entrega de la Temática a trabajar, los Objetivos y la

Fundamentación, siendo los ellos quienes generarán actividades mensuales

acordes a las necesidades de sus alumnos.

Queda instaurado que los profesores, de acuerdo al curso correspondiente,

deberán llevar a cabo una rutina diaria, la cual busca complementar el trabajo que

se realizará en las sesiones grupales e individuales propuestas anteriormente. 4

Finalmente, se darán a conocer los Valores que serán trabajados durante el

año. Estos serán abordados de modo transversal y mensual, como se especifica en

la tabla siguiente.

Estos Valores, serán trabajados en conjunto con el Departamento de

Convivencia Escolar e Inspectoría.

TABLA DE VALORES Y ACTITUDES ANUALES

• Valores Transversales

|  |  |
| --- | --- |
| * Respeto * Responsabilidad * Honestidad * Sabiduría * Gratitud * FELICIDAD | Observaciones:   * Estos valores serán trabajados de manera transversal en el Plan Anual de cada nivel, en el cual se detallará cada uno de ellos, considerando las actitudes que cada profesor espera desarrollar en su nivel y acorde al valor. |

• Valores Mensuales

|  |  |
| --- | --- |
| * Identidad * Empatía * Lealtad * Amistad * Tolerancia * Perseverancia * Compañerismo | Observaciones:   * Estos valores serán trabajados de modo mensual, siendo considerados en la planificación por unidad y en la planificación diaria, destacando en cada uno de ellos, las actitudes que el profesor espera desarrollar de acuerdo al valor correspondiente. |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.- El detalle de cada seminario, de las actividades propuestas y de la rutina diaria, tanto de profesores como de alumnos/as, será expuesto en la página nº 52 en adelante

• Actitudes

|  |  |
| --- | --- |
| * Compromiso * Disciplina * Constancia * Rigor * Escucha atenta * Tolerancia * Asertividad * Empatía * Emprendimiento * Resiliencia      * Consciencia * Confianza * Valoración positiva | * Originalidad * Espontaneidad * Innovación * Iniciativa * Lealtad * Veracidad * Integridad * Honradez * Compartir * Altruismo * Sensibilidad * Autoestima * Autoconocimiento |

• Con el objetivo de fortalecer el espíritu de nuestra institución, se hará una distinción a los alumnos que actúan como agentes de cambio, interiorizando plenamente nuestra visión. Además de destacar a los alumnos por su perseverancia, se les hará partícipes en el cuadro de honor institucional, bajo el reconocimiento de “Espíritu BECARB”.

• El “Espíritu BECARB” apunta a un alumno integral en cuanto a que sea capaz de desarrollar al máximo sus habilidades personales y sociales, incorporando además, el ámbito académico. Así también, debiese cumplir rigurosamente el Perfil del Alumno esperado por nuestro Colegio.

* LINEAMIENTO INSTITUCIONAL

La Sociedad Educacional BECARB Ltda., es una institución con orientación

Católica, que tiene como objetivo promover una educación basada en los

lineamientos de la Psicología Positiva, entregando una educación valórica y de

calidad a niños, niñas y jóvenes de familias con dificultades económicas y situación

social emergente.

Además, la Sociedad posee los colegios BECARB y BECARB II, en la Comuna de

La Calera.

Los establecimientos que surgen de dicha Sociedad Educacional, tienen su

domicilio en La Calera. El colegio BECARB se encuentra ubicado en Calle El Bosque #436 y el colegio BECARB II, en Av. Alcalde Alonso Zumaeta #1883.

Ambos establecimientos tienen el reconocimiento oficial del Ministerio de

Educación, establecidos con el decreto n°1291 del 13/06/1985 para el colegio

BECARB, y con el decreto n°1100 del 01/06/1990 para el colegio BECARB II.

Producto de ello, es que hoy en día el colegio BECARB tiene 444 alumnos, en 15

cursos que van desde Pre-kínder a Octavo básico. El promedio de niños y niñas por

curso asciende a un aproximado de 30 alumnos, contando con 24 profesores.

Así mismo, en el colegio BECARB II, abarcamos de pre-kínder a cuarto medio

con una totalidad de 34 cursos, conformados en forma promedio por 35 alumnos

cada uno. Contamos además, con un staff de profesores que ascienden a los 56,

para una matrícula de 1218 alumnos y alumnas.

* RESEÑA HISTÓRICA

A comienzos de 1985, el matrimonio formado por Luis Alberto Rioseco

Morales y Luz Beatriz Bernal González alentados por su interés en la educación,

emprendieron la tarea de crear un colegio que permitiera, de manera efectiva la

promoción valórica, cultural y socio-económica de numerosas familias.

Para hacer realidad tal propósito buscaron una propiedad que reuniera las

condiciones para albergar a los primeros alumnos que dieran vida al Colegio

Particular n° 46 BECARB.

Desde sus inicios, Marzo de 1985, el Establecimiento ha desarrollado un

estilo propio, caracterizado por la búsqueda constante del compromiso de los

padres, la calidad académica, la integración social y el desarrollo socio-emocional.

Con el paso de los años, la aceptación de los padres, el aumento de la

matrícula y los buenos resultados obtenidos, han provocado que este matrimonio

de educadores ampliara la enseñanza básica y además crearan la educación media,

construyendo un nuevo local que reuniera las condiciones para atender la gran

demanda solicitada. La diversidad de familias que forman parte de la institución,

ha contribuido a la riqueza social del colegio, estableciéndose como un referente

comunal.

El origen del nombre BECARB, proviene de aquello que es más preciado

para este matrimonio de educadores, ya que este se compone del nombre de sus

dos hijas, Beatriz y Carolina Rioseco Bernal, en quienes supieron plasmar su amor

por la educación al abrazar ambas la carrera de Pedagógica en Historia.

ENTORNO

El colegio cuenta en la actualidad con una matrícula de 1639 alumnos y

alumnas considerando ambos establecimientos, siendo estos de la comuna de La

Calera y sus alrededores, provenientes de un estrato socio-económico medio bajo

en su mayoría.

Ofrecemos una infraestructura adecuada a las necesidades y exigencias

presentes, entre las que se destacan: multicancha (gimnasio), cancha de césped,

laboratorio, auditorio, sala de medios audiovisuales, sala de computación con

acceso a internet, centro de recursos de aprendizaje, salón de conferencias, sala de

atención exclusivas para apoderados, enfermería, sala de clases, baños y camarines acordes a las necesidades de alumnos y alumnas.

En términos educativos podemos señalar que una cantidad importante de

nuestros alumnos provienen de Escuelas de Lenguaje situadas en los alrededores

de nuestro colegio. Además, posee Planes y Programas propios para el desarrollo

de Inglés desde el primer ciclo de enseñanza básica; así como también, cuenta con

Programa de Integración Escolar (PIE), en donde se atiende a alumnos y alumnas

con Necesidades Educativas Especiales (NEE). Por lo demás, constantemente se

está reformulando el Plan de Mejoramiento Educativo, potenciando lo

emocional/afectivo, social y académico de nuestra comunidad escolar. A esto debe

sumarse el apoyo recibido por especialistas como Psicólogo/a, Educadores

Diferenciales, Psicopedagogos , fonoaudióloga , terapeuta ocupacional y Asistente Social.

En el ámbito disciplinario se ha consolidado el Departamento de Convivencia Escolar, quienes en conjunto con Inspectoría, han implementado estrategias formativas, tendientes a facilitar el acercamiento y compromiso de los alumnos y alumnas, padres y apoderados, así como de nuestros profesores/as con el Proyecto Educativo; por consiguiente, con el propósito de nuestra educación, el cual es desarrollar objetivos relacionados con lo afectivo, social, cognitivo, destrezas, habilidades, valores y actitudes. En relación a esto, tenemos avances que son evidentes en la calidad de la convivencia de cada uno de los miembros del Centro Educativo, así como en el compromiso y resultado de las tareas propuestas.

Nuestro colegio cuenta con un cuerpo docente motivado, comprometido,

con disposición para aceptar nuevos desafíos, compartir sus opiniones y

diferencias en un trabajo que requiera la permanente colaboración de todos sus

actores, en un clima de convivencia que refleja estabilidad organizacional. A esto se

suma la política permanente de perfeccionamiento que cada día enriquece a

nuestros docentes de nuevas herramientas técnicas y metodológicas para

enfrentar sus desafíos diarios, tanto en lo disciplinario como académico.

El tiempo y la disposición positiva de los docentes hacia apoderados son una estrategia fundamental de acercamiento y apoyo entre el centro educativo y la familia, lo que se traduce en padres y/o apoderados cada vez más comprometidos con el proceso educativo de sus hijos e hijas.

Los padres, madres y/o apoderados, en su mayoría apoyan cada una de las

áreas de desempeño de sus hijos/as (afectiva, académica y disciplinaria), además

de colaborar con las iniciativas del colegio y demostrar frente a este una capacidad

de organización que los ha ayudado a concretar diversas metas. Además el Centro

de Padres y Apoderados, realiza un trabajo altamente cooperador y organizado

hacia las actividades y proyectos que presenta el establecimiento.

Por otra parte, nuestros alumnos se destacan, en general, por percibir apoyo

por parte de sus familias, así como por mantener relaciones cordiales de respeto y

confianza con sus docentes. Evidenciándose cada vez más, el compromiso con las

iniciativas del colegio (culturales, sociales, deportivas y académicas), así como una

comprensión y cumplimiento del sistema normativo, lo que se traduce en un clima

de sana convivencia.

Finalmente, disponemos de la cooperación de distintas redes de apoyo

como Carabineros, Bomberos, Policía de Investigaciones, Consultorio y Programas

municipales de prevención y apoyo social, los que cuentan con un grupo calificado

de profesionales de diversas áreas, como Asistente Social, Psicólogos, Matronas,

Nutricionistas y Odontólogos.

#### MARCO TEÓRICO

Como ya habíamos mencionado anteriormente, nos basaremos en un enfoque esencial para fundamentar nuestro Proyecto. Este refiere a la *Psicología Positiva* y a sus dos directrices principales como son *Mindfulness* y las *“24 fortalezas personales”.*

1. Qué es y cuáles son los lineamientos de la Psicología Positiva

La Psicología Positiva surge en Estados Unidos a finales de los años noventa, como un movimiento renovador dentro de la Psicología general, y puede definirse como “*El estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades*” (International Positive Psychology Association, 2012).

El movimiento fue impulsado inicialmente por Martin Seligman (psicólogo y escritor estadounidense), ante la evidencia de que la Psicología se ha centrado tradicionalmente y de modo preferente en los aspectos patológicos de las personas, por lo que ha destacado la necesidad de impulsar un cambio que permita establecer un equilibrio, potenciando la investigación y la promoción de lo positivo en el ser humano. En los inicios de este movimiento, Seligman y Csiks-zentmihalyi (2000) establecían que **“***El propósito de la Psicología Positiva consiste en comenzar a catalizar un cambio en el foco de la Psicología, superando la preocupación única en reparar las peores cosas de la vida, en pos de la construcción de cualidades positivas”.* Es por ello, que de acuerdo a Seligman (2002), los tres pilares básicos de estudio de la Psicología Positiva son: las emociones positivas, los rasgos positivos (virtudes y fortalezas personales) y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos.

Algunos campos concretos de estudio en los que se están centrando los esfuerzos de esta nueva corriente son: las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad

de fluir (flow), la resiliencia y el crecimiento post traumático, el estudio de los rasgos de la personalidad (fortalezas personales) y la creatividad.5

Si bien la Psicología Positiva presenta diversos lineamientos de acción, nosotros nos centraremos en aquel que remite a la felicidad, puesto que está en estrecha relación con los objetivos planteados en nuestro plan.

*“Aquella mañana de comienzos de otoño, me asomé a la ventana y me llamó la atención un brillante resplandor amarillo en la copa de uno de los álamos del jardín, frente a mi casa. Al contemplar aquel color tan bello, un sentimiento de alegría se encendió de pronto en mi pecho. Al cabo de unos instantes, sonreí y comprendí que* ***la***

***felicidad no estaba en las hojas de aquel árbol, sino que se albergaba en mi interior, en mi modo de percibir y valorar la belleza.*** *Y sentí un profundo agradecimiento por todos los seres y todas las circunstancias de mi vida, que de un modo u otro, me habían ayudado a cultivar la capacidad de apreciar lo bello y disfrutar de un paisaje”*

A partir de esta experiencia, nuestra noción de felicidad apunta a que el bien-estar no depende tanto de las cosas externas, sino de cómo las percibimos. En el fondo, la felicidad y el perfeccionamiento personal son dos procesos inseparables: para ser feliz, es preciso desarrollar capacidades y fortalezas personales, que nos ayudarán a disfrutar de las cosas y a alcanzar el equilibrio y satisfacción en nuestra vida.

Ahora bien, como UCEP, nos hemos preguntado ¿Qué tipo de felicidad es la que queremos potenciar en nuestras aulas y en nuestra comunidad escolar?

Hemos concluido que nuestra más óptima referencia remite a los planteamientos de Seligman (2011) respecto a su modelo de bienestar y al cual ha denominado “PERMA” (acrónimo en inglés).

* + **P**ositive emotions  Emociones positivas o vida placentera.
  + **E**ngagement  Compromiso, involucramiento o vida comprometida.

5 Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y María del Mar Salvador Monge, 2012. *Programa “Aulas Felices”, Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza.

* + **R**elationships  Relaciones Positivas.
  + **M**eaning  Significado o vida significativa.
  + **A**chievements  Logros.

Consideraremos ***Emociones positivas o vida placentera***, al referir a la experimentación de emociones positivas que se viven durante el día, considerando la alegría, capacidad de amar, optimismo, esperanza, etc. Si disminuyo las emociones negativas y aumento las positivas, aumenta mi bien-estar y mi calidad de vida.

Por ***Compromiso, involucramiento o vida comprometida***, entenderemos la asociación establecida con el *flow,* en tanto que cuando la persona realiza lo que le agrada surge la posibilidad de fluir, permitiéndole disfrutar de cada evento, identificarse y distinguir lo que le apasiona para dedicarse a ello con compromiso.

Cuando las ***Relaciones Positivas*** son manejadas en forma constructiva, se favorece el nivel de bienestar, permitiendo sentir la compañía y lo gratificadora que es esta; a la vez, son un antídoto ante momentos adversos.

En cuanto al ***Significado o vida significativa***, podemos decir que al dar significación a diversas situaciones podemos permitirnos el conocimiento personal, dar propósitos e incentivos a la vida, nutriendo las relaciones intra e interpersonales.

Finalmente, los ***Logros*** van de la mano con lo antes señalado, ya que es fundamental sentir que podemos llevar a cabo nuestras metas y creer en nosotros mismos. Cuando los deseos se miran con prosperidad, se cumplen, ya que la disposición psicológica positiva se vuelve un requisito para el cumplimiento de lo que se desea.

En función de esto, es que concebimos la felicidad como una actitud interior del ser humano, que es educable, pues implica diversos procesos de cambio y de desarrollo personal, que en ocasiones solo requiere de alguien que te de la mano y te guie por el camino hacia esta.

Bajo esta visión, se realizarán seminarios dirigidos a la comunidad escolar, con el objetivo de fortalecer el desarrollo personal y el pensamiento positivo, llevándolos a una reflexión continua en busca de la consciencia plena, el pensamiento positivo, auto-conocimiento y la valoración positiva de nuestra labor educativa.

Ahora bien, como parte importante de nuestra misión es generar un cambio en la actitud interior de nuestra comunidad, es que haremos partícipes a los estudiantes de evidenciar en términos concretos procesos de cambio. Para ello, continuaremos con el Proyecto de la “Huerta Sustentable”, en donde el principal objetivo es trabajar en equipo, desarrollar la solidaridad, fortalecer lazos afectivos entre pares, desarrollar la empatía, el respeto por el medio ambiente, la consciencia social y el uso racional de los recursos.6

Además, nuestra institución se centrará en uno de los valores trabajados transversalmente desde nuestra Unidad durante el año escolar y que apunta a la Solidaridad, generando campañas en beneficio de aquellas instituciones que presenten diversas necesidades.

1. Mindfulness o “Atención Plena”

Introducir en niños y adultos las prácticas del mindfulness es una de las posibilidades para educar en felicidad.

La atención plena o mindfulness tiene sus raíces en las filosofías orientales más antiguas, concretamente en el budismo zen, una tradición que tiene su eje central en torno a la actitud vital. Referimos “actitud vital” ya que la atención plena es necesario vivirla y experimentarla profundamente, para así poder comprender su significado.

Son el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh y el doctor Jon Kabat- Zinn, los dos autores que recobran gran relevancia en la difusión en occidente de

6 Este Proyecto se respalda bajo la Ley General de Educación, de acuerdo a lo planteado en el artículo 3, letra k, en donde se menciona “*Sustentabilidad: el sistema fomentará el respeto al medio ambiente y el uso racional de los recursos naturales, como expresión concreta de la solidaridad con las futuras generaciones*”.

las prácticas de la atención plena, por lo que nuestros fundamentos se basan en sus apreciaciones.

Jon Kabat-Zinn lo ha definido como “*es el prestar atención deliberadamente al momento presente con aceptación*”. Es un estado mental en el que la persona presta atención a la experiencia presente, sin “rumiar” sobre el pasado o preocuparse sobre el futuro. Él además advierte, que cuando prestamos atención a cómo funciona nuestra mente, solemos encontrar que esta se halla en el pasado o en el futuro, no en el presente, y, como consecuencia, podemos perdernos muchos de los momentos que tenemos para vivir por no estar aquí plenamente en ellos.

Por su parte, Thich Nhat Hanh refiere en su texto “Sintiendo la Paz” (1992), lo siguiente “*Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance… corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo; no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera y en la frustración, en las esperanzas o en los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas…*”.

La atención plena es un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente. Su objetivo fundamental consiste en desenmascarar automatismos y promover el cambio en nuestras vidas.

La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que se destacan:

* + Aumentar la concentración.
  + Aumenta niveles de calma y serenidad.
  + Aumento de la conciencia corporal.
  + Mejoría en la interacción social.
  + Reducir automatismos.
  + Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
  + Disfrutar más del momento presente.
  + Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario, entre otras.
  + Cambios positivos a nivel neurobiológico.

Llama la atención, que diversos estudios sugieren cambios positivos incluso a nivel neurobiológico (Simón, 2007)7. Al parecer, la práctica de la atención plena, activa y fortalece diversas regiones cerebrales – especialmente la corteza prefrontal – responsable de la integración de la conducta humana, provocando cambios morfológicos duraderos tanto en la corteza cerebral como en los hábitos mentales de las personas.

Vicente Simón (2011) ha descrito dos componentes básicos que quienes practican la atención plena deberían tener en cuenta, estos son:

* + - ***Instrucción fundamental***: se trata de ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en que dicha acción se está produciendo. Es hacernos conscientes de lo que está pasando en el momento presente, tanto en el mundo exterior como en nuestra mente.
    - ***Actitud***: de este componente se distinguen tres ámbitos esenciales; la *actitud en el presente*, *actitud en el pasado* y *actitud hacia el futuro*. La primera de ellas se caracteriza por 7 aspectos:

Aceptación: reconocer la realidad que nos ofrece el momento presente.

* + - * Soltar o desprender: no apegarse a las cosas, saber renunciar a lo erróneo.
      * Abstenerse de juzgar: percibir la realidad tal y como es sin imponer nuestros criterios.
      * Curiosidad o mente de principiante: estar abiertos a la novedad, sin apegarse a experiencias previas, como si viviéramos cada instante por primera vez.
      * No esforzarse durante la práctica del mindfulness.

7 Simón, Vicente (2007): Mindfulness y Neurobiología. Revista de Psicoterapia.

* Confianza: confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se comentan errores.
* Paciencia: comprender y aceptar las cosas que nos ocurren en su debido tiempo.

“*Ser capaces de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido*”.

1. 24 Fortalezas de la personalidad o “Fortalezas del carácter”

“*Las fortalezas del carácter son una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones. Son el fundamento de un desarrollo sano y duradero. Son esenciales para el bienestar de la sociedad en general. Hay una evidencia cada vez mayor de que las fortalezas del carácter juegan importantes papeles en el desarrollo positivo de los jóvenes, no solo como factores protectores generales, previniendo o mitigando psicopatologías y problemas, sino también posibilitando condiciones que promueven la prosperidad y el desarrollo. Los niños y jóvenes que poseen un cierto conjunto de fortalezas del carácter son más felices, rinden mejor en la escuela, son más populares entre sus iguales y tienen menos problemas psicológicos y de conducta. Estas fortalezas pueden ser cultivadas y potenciadas por una adecuada educación familiar y escolar, por diversos programas de desarrollo juvenil y por comunidades saludables*”.8

El estudio de las fortalezas personales es uno de los temas centrales de la Psicología Positiva. Dentro de ella, la investigación se ha centrado en lo que se conoce como “Teorías de los rasgos”, entendidos estos como patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que nos comportemos de un modo más o menos persistente ante una gran diversidad de situaciones.

8 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Park, N. y Peterson, C. (2009a): Strengths of Character in Schools. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.) (2009): *Handbook of Positive Psychology in Schools.* New York: Routledge, 65-77.

Es así, que el trabajo que ha liderado Peterson y Seligman durante la última década se inició en 1999, cuando la Psicología Positiva estaba en sus comienzos y un grupo de investigadores se propuso crear un catálogo de las fortalezas humanas.

Considerando lo expuesto, se hace necesario incorporar estas fortalezas al trabajo que se realizará con nuestra comunidad escolar, con el objetivo de desarrollar en ellos pensamientos, sentimientos y acciones positivas que promuevan un desarrollo integral, tanto en el ámbito personal como laboral y académico.

Como resultado de este trabajo se encontró una convergencia a lo largo de las diversas tradiciones, culturas y épocas estudiadas, encontrando un conjunto de

seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que denominaron “virtudes”, y que son las siguientes:

* Sabiduría y conocimiento.
* Coraje.
* Humanidad.
* Justicia.
* Moderación.
* Trascendencia.

Considerando que estas virtudes son a modo general y en ocasiones abstractas, es que se han concretado a través de una serie de fortalezas personales, que pueden definirse como “estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud”.

Se han identificado 24 fortalezas personales, de modo que cada una de las seis virtudes se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas personales que la caracterizan.

Considerando lo anterior, a continuación se mencionan las 24 fortalezas personales:

1. ***Sabiduría y conocimiento:*** *Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.*
   1. **Creatividad [originalidad, ingenio]:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
   2. **Curiosidad [interés, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias]:** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
   3. **Apertura de mente [juicio, pensamiento crítico]:** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
   4. **Deseo de aprender [amor por el conocimiento]:** Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continúa a adquirir nuevos aprendizajes.
   5. **Perspectiva [sabiduría]:** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.
2. ***Coraje:*** *Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.*
3. **Valentía [valor]:** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.
4. **Persistencia [perseverancia, laboriosidad]:** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.
5. **Integridad [autenticidad, honestidad]:** Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.
6. **Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía]:** Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.
7. ***Humanidad:*** *Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.*
8. **Amor [capacidad de amar y ser amado]:** Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.
9. **Amabilidad [generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad]:** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
10. **Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]:** Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía.
11. ***Justicia:*** *Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.*
12. **Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]:** Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.
13. **Justicia [equidad]:** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .
14. **Liderazgo:** Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.
15. ***Moderación:*** *Fortalezas que nos protegen contra los excesos.*
16. **Perdón y compasión [Capacidad de perdonar, misericordia]:** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.
17. **Humildad/Modestia:** Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.
18. **Prudencia [discreción, cautela]:** Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
19. **Auto-regulación [autocontrol]**: Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.
20. ***Trascendencia:*** *Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.*
21. **Aprecio de la belleza y la excelencia [asombro, admiración, fascinación]:** Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...
22. **Gratitud:** Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.
23. **Esperanza [optimismo, visión de futuro, orientación al futuro]:** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.
24. **Sentido del humor [diversión]:** Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.
25. **Espiritualidad [religiosidad, fe, propósito]:** Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia

existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

Estas 24 fortalezas, pueden integrarse al quehacer educativo, en tanto obtener un mejor desarrollo al abordar competencias básicas como son: Competencia de autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana y Competencias para aprender a aprender. Para corroborar esto, veamos la siguiente relación:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Competencias** | **AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL** | **SOCIAL Y CIUDADANA** | **APRENDER A APRENDER** |
| **FORTALEZAS PERSONALES** | Creatividad Curiosidad Apertura mental  Amor por el aprendizaje Valentía  Perseverancia Vitalidad Modestia Prudencia Autocontrol  Apreciación de la belleza Esperanza  Sentido del humor Espiritualidad | Perspectiva Integridad Amor Amabilidad  Inteligencia social Ciudadanía Sentido de justicia Liderazgo  Capacidad de perdonar  Gratitud | Creatividad Curiosidad Apertura mental  Amor por el aprendizaje Perspectiva Perseverancia Ciudadanía Autocontrol |

Para complementar las directrices expuestas en nuestro Marco Teórico, también se ha considerado el currículum Socio-cognitivo como una guía ante el trabajo que llevaremos a cabo en las aulas pedagógicas.

Analicemos lo siguiente, "*la oruga y la mariposa son muy distintas en su aspecto y sus manifestaciones y, sin embargo la belleza de la mariposa es consecuencia de su vida en el estado de oruga, y no puede provenir de la imitación del ejemplo de otra mariposa. Para construir el futuro es necesario vigilar el presente. Cuanto más cuidamos las necesidades de un período, mayor éxito tendrá el período siguiente*" (La Mente Absorbente, María Montessori, Editorial Diana, 1998, pág. 245).

En función del currículum postulado es que todo educador debe "seguir al niño"**,** reconociendo las necesidades evolutivas y características de cada edad, y construyendo un ambiente favorable, tanto físico como espiritual, para dar respuesta a esas necesidades. El desarrollo del niño surge de la necesidad de adaptarse a su entorno: el niño necesita darle sentido al mundo que lo rodea y se construye a sí mismo en relación a ese mundo.

El adulto es un observador y un guía; ayuda y estimula a los niños y niñas en todos sus esfuerzos. Les permite actuar, querer y pensar por sí mismos, ayudándolos a desarrollar confianza y disciplina interior.

Con el objetivo de respaldar nuestro plan de trabajo desde lo teórico, queremos finalizar este apartado haciendo alusión a la declaración de la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) del 19 de julio del 2011 que aprueba una resolución que reconoce la búsqueda de la felicidad como "un objetivo humano fundamental", e invita a los países desde las políticas públicas a la elaboración de nuevas medidas que reflejen mejor la importancia de la búsqueda de la felicidad y el bienestar para promover en el país la felicidad individual y colectiva.

Consideramos además, los derechos de los niño/as, como un elemento articulador, que se sustenta sobre cuatros principios fundamentales: la no discriminación; el interés superior de la infancia; el derecho a la vida; y el respeto por la opinión de los niños y niñas, destacando la importancia de cada uno de ellos pero sobre todo colocando énfasis en el derecho a la educación, el cual tiene como objetivo lo siguiente:

*“Aprender todo aquello que desarrolle al máximo su personalidad y capacidades intelectuales, físicas, sociales y afectivas, desarrollando así al máximo cada una de sus potencialidades”*.9

9 <http://unicef.cl/web/convencion-sobre-los-derechos-del-nino/>

#### SELLO INSTITUCIONAL, VISIÓN Y MISIÓN

###### **Sello Institucional**

Nuestro sello Institucional se centra en la Educación Positiva, donde se considera formar personas con la capacidad de ser agentes de cambio de la sociedad actual, donde prima el ser humano, la solidaridad, la alegría y felicidad, la inclusión y el respeto mutuo entre todos aquellos quienes componen nuestra comunidad.

###### **Visión**

Entregar una educación inclusiva basada en el amor, en el autoconocimiento y en el desarrollo de aspectos positivos de cada estudiante, en consideración de sus fortalezas y virtudes, potenciando habilidades personales y cognitivas que lo lleven a un desarrollo integral, alcanzando así su bienestar presente y futuro.

###### **Misión**

Promover la educación basada en la felicidad, el amor y las fortalezas personales; así como también, en la consciencia plena, favoreciendo la inclusión de cada integrante de nuestra comunidad escolar".

#### OBJETIVOS FUNDAMENTALES

OBJETIVO GENERAL:

Promover la Educación Positiva basada en el amor, en las fortalezas personales, en la consciencia plena y en la felicidad, como parte del desarrollo integral de nuestros alumnos y alumnas, potenciando habilidades emocionales, sociales y cognitivas, dando así un sentido de alegría, bienestar y satisfacción en la adquisición de nuevos aprendizajes. Para esto trabajaremos en equipo, considerando a toda la comunidad escolar, principalmente a nuestros Estudiantes, Padres y apoderados, Profesores, Asistentes de la educación, incorporando la Psicología Positiva como base de nuestro Plan de Trabajo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Considerar que la felicidad, el juego y el amor, son la base de la Educación Positiva, pues seremos capaces de ponernos en lugar del otro. “*Un niño feliz, es más alegre y tranquilo, pero además es más susceptible de ser educado*”.

Potenciar la comunicación eficaz y la conexión entre estudiantes, padres y apoderados, ya que ningún aprendizaje significativo se puede originar sin una relación humana significativa.

Ayudar a los estudiantes a construir una imagen positiva de sí mismos, incrementado su autoestima, para que mejoren su rendimiento confiando en sus capacidades de aprender.

Enfocarnos y potenciar, virtudes y fortalezas de cada integrante de la comunidad escolar.

Fomentar la atención plena, a través de actividades al inicio de la jornada escolar, que permitan tomar consciencia y calma en lo que hacemos y cómo lo hacemos. Fomentando concentración, control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar del presente en la escuela y en la familia, sin posponer la felicidad.

Regular las emociones, bajar el nivel de impulsividad y reactividad emocional por medio de la consciencia plena de nuestros actos.

#### PERFILES

PERFIL ALUMNOS/AS:

Nuestros alumnos deben ser responsables de sus actos, deben favorecer la inclusión, siendo respetuosos y comprometidos con la visión de nuestro establecimiento, actuando así como agentes de cambio en nuestra sociedad. Deben mostrarse tolerantes, disciplinados y perseverantes, frente a los desafíos generados por una sociedad globalizada, que les permita desarrollarse con optimismo, autonomía, motivación y resolución. Deben mostrar un interés positivo en sus habilidades y potencialidades, tanto sociales como académicas, considerando la preocupación por el entorno en cuanto a la consciencia social. Además, deben promover la participación, la honestidad, el entusiasmo, la curiosidad y el ingenio, siendo esforzados, empáticos, buenos compañeros, activos y por sobre todo FELICES.

PERFIL PADRES Y/O APODERADOS:

Nuestros apoderados, deberán conocer y adherir a nuestro Proyecto Educativo, con el objetivo de establecer un trabajo en conjunto y que permita impulsar las metas de cada uno de nuestros estudiantes, actuando como colaboradores activos en la labor educativa, confiando en el quehacer de la Institución Escolar. Para ello, esperamos que nuestros apoderados sean comprometidos y responsables de la educación de sus hijos e hijas, teniendo una visión de pertenencia de la comunidad escolar. Por lo demás, deben ser reflexivos, respetuosos, entusiastas y afectivos; facilitando el desarrollo integral de los niños/as (físico, personal, académico, social y emocional). Pero por sobre todo, esperamos apoderados que estimulen el trabajo escolar por medio de la FELICIDAD.

PERFIL DIRECTOR/A:

Nuestro Director/a, deberá conocer a cabalidad el Proyecto Educativo, liderando de forma positiva la sensibilización de este, así como de la Misión y la Visión de nuestro Establecimiento.

Deberá promover valores hacia nuestros alumnos y alumnas, profesores, padres y/o apoderados.

Además, deberá generar un ambiente colaborativo, propiciando el trabajo en equipo y el respeto entre todos los agentes de la comunidad escolar.

En términos administrativos, deberá coordinar, supervisar, controlar y evaluar los Planes y programas de mejoramiento educativo, así como también, dar apoyo en la evaluación que se realice a los coordinadores de ciclo.

En cuanto a habilidades personales, deberá poseer iniciativa, sentido de responsabilidad, amplio criterio formativo, propiciar la honestidad, tener facilidad de palabra en cuanto a empatía con todo aquel que componga la comunidad educativa. Deberá ser un líder positivo, en cuanto a la toma de decisiones, al buen trato al otorgar respuestas bajo presión, debe saber manejar los conflictos de forma positiva y tolerante; así como también, debe desarrollar una coordinación fundamentada en el trabajo colaborativo y en el apoyo a docentes.

Debe generar la posibilidad de promover relaciones sociales e interactuar con la Comunidad, generando vínculos con redes de apoyo externas en función de las necesidades de nuestros alumnos, profesores, padres y apoderados.

Por sobre todo, esperamos que nuestro Director/a, estimule el trabajo pedagógico y formativo hacia toda la Comunidad Escolar, por medio de la FELICIDAD.

PERFIL COORDINADORES DE CICLO:

Nuestros Coordinadores deben conocer a cabalidad el Proyecto Educativo y su currículum.

Deben ser agentes socializadores en cuanto a la Misión y Visión del colegio, considerando la implementación de los sellos educativos propuestos en nuestro Proyecto.

Deben orientar y coordinar los procedimientos y/o acciones que tengan relación con el diseño curricular del Colegio. Considerando que deben orientar el proceso educativo en correlación con los objetivos institucionales.

Deben además, coordinar los procedimientos instaurados por el Ministerio de Educación y sensibilizarlos a la Comunidad Escolar.

Deben proponer nuevas orientaciones al diseño curricular actual; así como también, orientar a profesores con acciones que les permitan una gestión eficaz y eficiente dentro del aula.

Deben utilizar técnicas y metodologías integradoras para atender las necesidades educativas que puedan presentar algunos estudiantes de manera temporal o permanente a lo largo de su escolaridad, sean estas por motivos específicos de aprendizaje; o bien, por situaciones emocionales, personales y/o contextuales, con el propósito de garantizar la igualdad en el derecho a la educación. Todo esto, debe ser llevado a cabo, por medio de un trabajo colaborativo con el profesor de aula.

Deben además, generar orientaciones de adecuación curricular para estudiantes con necesidades educativas especiales (Esto considera a alumnos que NO pertenecen al Programa de Integración Escolar, PIE)10

Nuestros coordinadores, deben ser organizados, comprometidos con su labor, responsables, innovadores, seguros de sí mismos, reflexivos, autocríticos, receptivos a la crítica constructiva, abiertos a la posibilidad de compartir su conocimiento, además deben ser optimistas, amables y generosos, manifestándose empáticos con su entono, demostrando su resiliencia, equilibrio, tolerancia y humildad, considerando como eje central en el desarrollo de su labor, la FELICIDAD.

PERFIL DOCENTE

Nuestros profesores se deben caracterizar por entregar una Educación Positiva e inclusiva, atendiendo a las necesidades de todos sus estudiantes. Deben ser responsables, organizados, comprometidos con su vocación, con sus estudiantes, padres, apoderados y colegas.

Deben ser empáticos, pacientes e innovadores frente a las propuestas de cambio.

Deben además, tener una perspectiva positiva, siendo calmados, serenos, reflexivos, flexibles, autocríticos, tolerantes, humildes y entusiastas.

Además, deben ser optimistas, amables y generosos, estando dispuestos a la posibilidad de compartir sus conocimientos y estrategias educativas, mostrándose seguros de sí mismos.

Finalmente, deben ser receptivos ante la crítica constructiva, demostrando su equilibrio y resiliencia, siendo conscientes de su quehacer educativo. Todo esto, integrando la FELICIDAD como base de su desempeño Docente.

10 Decreto N°83/2015. Criterios y Orientaciones de Adecuación Curricular. Ministerio de Educación Gobierno de Chile.

PERFIL ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN:

Los asistentes de la Educación, deben optimizar la inclusión dentro del aula, fortaleciendo el trabajo colaborativo docente.

Se deben caracterizar por ser responsables, reservados, organizados, comprometidos con su vocación, con sus estudiantes, apoderados y colegas; siendo empáticos, pacientes y creativos frente a las propuestas de cambio.

Deben además, tener una perspectiva positiva, siendo calmados, serenos, reflexivos, autocríticos, tolerantes y entusiastas.

Además, deben ser optimistas y amables, en el trato con los alumnos y alumnas; así como en el trabajo en equipo.

Finalmente, deben ser receptivos ante la crítica constructiva, demostrando su equilibrio y resiliencia, siendo conscientes de su quehacer educativo. Todo esto, integrando la FELICIDAD como base de su desempeño.

PERFIL CONVIVENCIA ESCOLAR E INSPECTORÍA:

Los encargados de esta área, deben ser facilitadores de la formación de los estudiantes contextualizado en el quehacer educativo, intencionando el trabajo sistémico e inter-disciplinado desde la perspectiva comunitaria. O sea, deben ser mediadores entre quienes componen la Comunidad Escolar, siendo respetuosos, amables, organizados, serviciales, empáticos y serenos.

Por lo demás, al tener que propiciar una convivencia sana al interior de nuestro establecimiento, deben ser autocríticos, positivos, resolutivos, equilibrados, pacientes y entusiastas.

Además, deben coordinar actividades previamente planificadas en conjunto con UCEP, referidas principalmente al ámbito valórico de nuestro establecimiento.

Debe comunicar el sentido y supervisar la aplicación del reglamento interno del colegio, en cuanto a la aplicación y sensibilización de protocolos previamente establecidos por el mismo departamento.

Sus lineamientos de trabajo deben ser fundamentados principalmente en la FELICIDAD.

PERFIL APOYO LOGÍSTICO11:

Quienes componen este perfil, deben ser reservados y comprometidos con su quehacer.

Deben ser organizados, empáticos, pacientes y responsables facilitando el trabajo en equipo en donde se muestren entusiastas, optimistas, equilibrados en cuanto al trato generado entre pares y con el entorno; por lo mismo, deben ser tolerantes y resilientes, con un enfoque exclusivo en la transmisión de la FELICIDAD.

11 Considerando Secretaría y Auxiliares.

#### VENTAJAS Y BENEFICIOS

Si nos enfocamos en desarrollar cualidades positivas, debemos centrarnos, entre otras cosas, en el optimismo, ya que esta es la fuerza motriz que nos permite incrementar la creatividad y emprender acciones que nos lleven a cambiar las cosas.

Ahora bien, nos hemos encontrado que aun prima en la tarea de ser docentes y padres, aquellas metas y objetivos que se relacionan principalmente con lo académico. Es por esto, que buscamos el cambio de paradigma, ya que si nuestros estudiantes se comprometen con el proceso de aprendizaje basado en el desarrollo de sus habilidades, de experiencias, destrezas, emociones y actitudes, algún día podrán alcanzar el futuro que hoy en día anhelan… alcanzarán la felicidad. Pero para ello, debemos capacitar a los niños y jóvenes para que desplieguen al máximo sus aspectos positivos, sus fortalezas personales, y potenciar su bienestar presente y futuro. Solo así, podremos lograr en conjunto, que nuestros niños se desarrollen en términos personales, sociales, familiares y emocionales.

Consideremos lo siguiente “*la felicidad de nuestros alumnos puede ser un objetivo a alcanzar en el futuro. Pero, mediante las propuestas educativas que ofrecemos, puede convertirse en una meta a alcanzar también en el día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización un período donde, a la vez que disfrutamos, aprendemos a ser felices en el aquí y ahora, sin descuidar por ello la importancia del pasado y el futuro*” (Arguís Rey, Bolsas Hernández y Salvador, 2010).

Es en función de esto, que a continuación, los invitamos a leer una serie de beneficios que implica ejercer este cambio de enfoque que plantea la Psicología Positiva.

###### AREAS A DESARROLLAR Y BENEFICIOS: AREA PERSONAL

* + - Vivir el presente
    - Autoconocimiento eficaz
    - Superación individual
    - Reconocimiento
    - Manejo de emociones
    - Optimismo eficaz
    - Pensamiento positivo
    - Concentración
    - Claridad de ideas
    - Desarrollo de potencialidades
    - Autoestima / Autoimagen positiva
    - Recuperación de situaciones adversas
    - Disminución de agresividad
    - Expresión de sentimientos
    - Autocontrol
    - Comunicación eficaz
    - Entusiasmo
    - Prosperidad
    - Administración del tiempo
    - Disminución de la ansiedad y de la depresión
    - Carisma y magnetismo personal

###### AREA EMOCIONAL

* + - Habilidades para saber vivir
    - Manejo racional de las preocupaciones
    - Expresión sincera de los sentimientos y opiniones
    - Reconocimiento de emociones positivas
    - Eliminación de emociones negativas disminuyendo el estrés.
    - Mayor confianza en sí mismo
    - Éxito
    - Seguridad
    - Identificación de emociones propias y de terceros
    - Mejoría en la salud
    - Manejo de impulsos
    - Asertividad
    - Actitud mental positiva
    - Comunicación no-verbal

###### AREA SOCIAL

* + - Fácil integración al grupo
    - Mejores decisiones
    - Reconocimiento social
    - Desarrollo de intuición
    - Solución de problemas
    - Comprensión de la realidad
    - Poder de adaptación
    - Rodearse de personas positivas
    - Nuevas y mejores oportunidades
    - Empatía
    - Comunicar y comunicarse
    - Interpretar emociones
    - Escuchar activamente
    - Buenas relaciones personales
    - Valoración del tiempo
    - Creatividad
    - Armonía social
    - Capacidad de emprendimiento
    - Disminuir la tensión
    - Pro-colaboración / proactividad

###### AREA LABORAL

* + - Excelentes relaciones humanas
    - Productividad
    - Compromiso con los pares
    - Aumenta índices de responsabilidad
    - Resolución eficaz de conflictos
    - Liderazgo productivo
    - Solidaridad
    - Creación de nuevos proyectos
    - Cariño por el trabajo
    - Agradable ambiente laboral
    - Disminución de estrés laboral
    - Relaciones cordiales
    - Mejor aprovechamiento del tiempo
    - Proactividad
    - Espíritu de cooperación
    - Toma de decisiones
    - Organización y planificación en equipo
    - Capacidad de emprendimiento
    - Acercamiento a nuevos desafíos
    - Habilidades comunicacionales

###### AREA ESTUDIANTIL

* + - Mayor concentración y memoria
    - Mayor aprendizaje
    - Automotivación
    - Anhelos de superación
    - Valoración del estudio
    - Menor estrés
    - Disminución de la timidez
    - Menos problemas conductuales
* Cooperación estudiantil
* Autodisciplina
* Menor dependencia de tecnología
* Menor drogadicción y delincuencia
* Mayor responsabilidad
* Mayor compromiso

#### RELACIÓN ENTRE EDUCACIÓN Y

***PSICOLOGÍA POSITIVA***

Partimos del convencimiento que el modelo que plantea la Psicología Positiva en educación, implica basarnos en un quehacer educativo positivo, integral y transversal en cuanto a las prácticas positivas en el marco del contexto escolar.

Es por ello, que resulta de gran importancia que nuestro enfoque se sustente en los lineamientos de la Psicología Positiva, considerando sus dos grandes ramas que son *Mindfulness* y las *24 Fortalezas Personales*, puesto que sus estudios han corroborado que potencian en los estudiantes ciertas competencias básicas, en cuanto a auto-conocimiento, consciencia plena, autonomía e iniciativa personal hacia el aprendizaje, competencias sociales y aquellas que van dirigidas a los valores y al aprender a aprender. Permitiendo además, disminuir los niveles de ansiedad y estrés, enfermedades físicas, entre otras, siendo beneficioso para la salud.

Es así que nuestro trabajo se sustenta en bases teóricas sólidas, en cuanto a resultados obtenidos por la línea de investigación que propone la Psicología Positiva, ya que estos lineamientos sugieren una actitud ante la vida y no solo un conjunto de técnicas de relajación. Nuestro objetivo es cultivar progresivamente un estilo global de afrontar la vida siendo un elemento central para impulsar de modo consciente las fortalezas personales de nuestros alumnos y de nuestra Comunidad Escolar.

Por lo demás, es esencial que los Profesores practiquen estas técnicas antes de llevarlas a cabo con sus alumnos para que experimenten en sí

mismos los beneficios potenciales de estas, ya que solo vivenciando directamente en qué consiste la práctica de la atención plena y el descubrimiento de las fortalezas personales, podrán apreciar el tesoro y las posibilidades que esto conlleva.

***PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN***

***ALUMNOS UCEP***

ESTRUCTURA GENERAL:

A modo de síntesis, reflejamos en el cuadro adjunto, las características que definen nuestro plan de trabajo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Objetivo | Componentes del Programa | Elementos del Currículo Educativo | Niveles de Intervención |
| Promover la educación basada en el amor, en nuestras fortalezas, en la consciencia plena y en la felicidad, como parte del desarrollo integral de nuestros alumnos y alumnas, potenciando habilidades emocionales, sociales y cognitivas, dando así un sentido de alegría, bienestar y satisfacción en la adquisición de nuevos aprendizajes. | * Psicología Positiva * Mindfulness * 24 Fortalezas Personales * Programas globales * Programas específicos * Programas personalizados. | * Desarrollo competencias básicas, habilidades y fortalezas Personales. * Acción tutorial. * Educación en valores. | * Alumnos y alumnas. * Aula común y aula positiva. * Profesores y profesoras. * Padres y apoderados. * Comunidad educativa. |

###### INTERVENCIÓN ALUMNOS EN AULA POSITIVA UCEP

*Objetivo de Intervención:*

Este trabajo tiene como objetivo identificar las características y fortalezas personales de cada alumno- alumna, reconociendo a cada uno como un ser único e indivisible, el cual posee habilidades, que deberán ser identificadas esencialmente por ellos con apoyo de la UCEP, para luego fortalecer de manera adecuada y equilibrada, a través de talleres que serán enfocados según la necesidad de cada grupo.

Este trabajo se complementará con las actividades que cada profesor desarrollará desde el inicio de su jornada educativa, hasta el cierre de ésta.

De esta manera podremos potenciar el desarrollo de niños/as felices, que aprenden de manera significativa cómo desarrollar sus capacidades personales, emocionales, cognitivas y sociales, aprendiendo a reconocer y respetar sus propios tiempos.

*Objetivos específicos*

* Aumentar la conciencia corporal
* Desarrollo de atención plena
* Mejorar la interacción social
* Conocer e identificar en sí mismo las 24 fortalezas y 6 virtudes, las que le permitirán cultivar de manera positiva sus rasgos de personalidad
* Reconocer los tres tipos de felicidad mencionados a continuación y la cualidad de cada uno de ellos relacionándolos de manera significativa a sus propias vidas.

Tipos de felicidad:

* + Vida placentera: emociones positivas (exterior)
  + Vida comprometida: fortalezas personales (interior)
  + Vidas significativas: encontrar sentido a la vida (servir a otros)
* Aprender a valorar la vida
* Reconocer las 6 emociones básicas (alegría, tristeza, sorpresa, aversión o asco, rabia, miedo)
* Aprender a autorregular las emociones
* Desarrollo de los sentidos
* Enseñar técnicas de relajación y auto-control
* Valoración positiva de sí mismo.

##### INTERVENCIÓN APODERADOS

OBJETIVOS

* + - Dar a conocer los lineamientos y áreas de la Psicología Positiva; así como también nuestro PEI.
    - Favorecer las emociones positivas.
    - Identificar fortalezas y virtudes de sus hijos/as.
    - Implementar técnicas de Mindfulness.
    - Potenciar una valoración positiva de los alumnos desde su rol de padres y/o apoderados.
    - Conocer desde la práctica técnicas de autocontrol
    - Desarrollar actitud positiva
    - Desarrollar experiencia sensorial
    - Favorecer la expresión de emociones por medio de material concreto dirigido a sus hijos/as.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MES** | **ACTIVIDAD** | **OBJETIVOS** |
| MARZO | Seminario Psicología Positiva y socialización del PEI.  Mapa del Tesoro | Dar a conocer los lineamientos de la Psicología Positiva y creación del mapa con el objetivo de proyectar el transcurso del año. |
| ABRIL | Presentación de PERMA (Emociones Positivas – Compromiso – Relaciones Positivas – Vidas Significativas - Logros) | Aumentar las emociones positivas a través del involucramiento y el significado que cada apoderado tenga a partir de su valoración personal y de sus hijos/as. |
| MAYO | Identificar Virtudes y Fortalezas | Desde su rol de padres y/o apoderados, reconocer fortalezas y virtudes en cuanto a sus alumnos. |
| JUNIO | Técnicas de Mindfulness | Conocer técnicas de atención plena desde la práctica, para ser llevadas al hogar. |
| JULIO | TRABAJO UCEP - RETROALIMENTACION | |
| AGOSTO | Técnicas de autocontrol | Entregar técnicas de autocontrol, para ser llevadas al hogar. |
| SEPTIEMBRE | Desarrollo de Actitud | Dar cuenta de la actitud adoptada ante determinadas experiencias. |
| OCTUBRE | Desarrollar la escucha atenta Regalando amor   * EVALUACIÓN APODERADOS | Potenciar los sentidos por medio de instrumentos favoreciendo la focalización de la atención en lo que ocurre a su alrededor.  Confeccionar con material reciclable un regalo para sus hijos/as. |
| NOVIEMBRE | TRABAJO UCEP - ANALISIS | |

### PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

##### INTERVENCIÓN PROFESORES UCEP

* + - Consejo de profesores UCEP la última semana de cada mes. (Trabajo en grupo de 10 profesores por día).
    - Trabajo primer semestre será Teórico- Práctico y el segundo semestre 100% práctico.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MES** | **ACTIVIDAD** | **OBJETIVOS** |
| MARZO | Toma de consciencia plena | Favorecer el desarrollo de la atención focalizada en sí mismos, tomando consciencia desde el exterior al interior. |
| ABRIL | Presentación de PERMA (Emociones Positivas – Compromiso – Relaciones Positivas – Vidas Significativas - Logros) | Aumentar las emociones positivas a través del involucramiento y el significado que cada profesor tenga a partir de su valoración personal. |
| MAYO | Trabajo con Virtudes y Fortalezas | Internalizar y desarrollar aspectos que caracterizan a cada uno de los profesores y los diferencian de sus pares. |
| JUNIO | Trabajo con virtudes y fortalezas | Internalizar y desarrollar aspectos que caracterizan a cada uno de los profesores y los diferencian de sus pares. |
| JULIO | TRABAJO UCEP - RETROALIMENTACION | |
| AGOSTO | Autoconocimiento | Reconocer potencialidades personales en función del trabajo realizado durante el primer semestre. |
| SEPTIEMBRE | Enfoque al futuro | Proyectar modificaciones que vayan orientadas a la búsqueda de un desarrollo positivo a nivel personal y |
|  |  | profesional. |
| OCTUBRE | Proyección al todo Mapa del tesoro | Analizar las metas a lograr con sus alumnos, identificando qué espero yo, qué esperan ellos y crear estrategias para llevarlo a cabo.  Integrar todas las habilidades desarrolladas durante el año y proyectarlas hacia el futuro. |
| NOVIEMBRE | ANALISIS EQUIPO UCEP | |

### PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

###### ESTRUCTURA CURRICULAR

La estructura Curricular que se presentará, será intervenida por UCEP, quienes darán los lineamientos para trabajar en el nuevo enfoque, sustentado en la Psicología Positiva y en los lineamientos del Currículum Institucional. Para ello, cada coordinador de ciclo, hará un análisis acabado, identificando el enfoque y la habilidad de cada uno de los objetivos de aprendizajes, quedando plasmado en cada uno de sus planes. Además, se considera el análisis de los programas para articular entre cada ciclo, permitiendo entregar una educación Positiva, de calidad y objetiva, integrando el desarrollo de habilidades como sustento para el aprendizaje.

* ORIENTACIÓN “ BIEN- ESTAR”

El colegio ha optado por el diseño de un programa de “Bien-Estar” que favorezca y cree un espacio donde se pueda expresar e internalizar el concepto de responsabilidad, en relación a la libertad que tiene el sujeto de decidir. Bajo este amplio precepto, el subsector ha enfocado su quehacer en torno a dos aspectos:

1.- De la propuesta ministerial en torno a los Objetivos Transversales, al desarrollo valórico y formación integral que emerge desde el Proyecto Educativo.

2.- De la necesidades propias y /o emergentes manifestadas por alumnos, apoderados y profesores, en cada nivel. Mediante experiencias y actividades se promueve en los estudiantes un desarrollo equilibrado y armónico de la personalidad del alumno/a, de su identidad, de su autoestima y de la confianza en sí mismo. Principalmente en la Enseñanza Media se pretende además, estimular y encauzar las actitudes y capacidades personales del educando.

De manera gradual, se desarrolla en los alumnos capacidades que le permitan profundizar en el conocimiento de sí mismo y de ampliar su perspectiva y valoración del mundo familiar, escolar y social. Para el logro de lo anterior, la UCEP trabaja permanentemente con el equipo docente, especialmente con los profesores jefes apoyándolos y capacitándolos en cada una de estos aspectos para que conjuntamente puedan fortalecer al grupo curso. Así también, la UCEP programa y desarrolla con los profesores instancias de encuentro, de información y reflexión con los padres y apoderados, a fin de favorecer el trabajo coordinado que debe existir entre el Colegio y el hogar.

**INTERVENCIÓN PROFESOR – ALUMNO PRE-BÁSICA**

OBJETIVOS:

Promover autonomía e independencia.

Cultivar la consciencia de la respiración para unir cuerpo y mente.

Reconocer a través de los sentidos, las seis emociones básicas a desarrollar.

* Alegría
* Tristeza
* Sorpresa
* Aversión o asco/ rechazo
* Rabia
* Miedo

Familiarizarnos con la práctica del comer consciente, por medio de los talleres de cocina.

Valoración positiva de sí mismos.

Identificar fortalezas de sus compañeros.

Desarrollar habilidades personales y sociales, reconociendo el espacio y límites tanto de sí mismos como de quienes le rodean.

Aprender a auto-regular sus emociones, aplicando una escucha compasiva y abrazando aquellas que sean más intensas como el miedo, rabia y ansiedad.

Cultivar y practicar el caminar y movimiento corporal consciente en nuestra vida diaria.

|  |  |
| --- | --- |
| **RUTINA 1º SEMESTRE** | **RUTINA 2º SEMESTRE** |
| **RECEPCIÓN**: Canto de Bienvenida hasta llegar a la sala correspondiente. En el trayecto, motivar a los niños a hacerse conscientes de su movimiento corporal y de lo que ocurre en su entorno, fortaleciendo la consciencia plena en función de sus sentidos, por medio de la respiración, observación y desarrollo auditivo.  **INICIO** | **RECEPCIÓN**: Canto de Bienvenida hasta llegar a la sala correspondiente. En el trayecto, motivar a los niños a hacerse conscientes de su movimiento corporal y de lo que ocurre en su entorno, fortaleciendo la consciencia plena en función de sus sentidos, por medio de la respiración, observación y desarrollo auditivo.  **INICIO** |
| * Saludo grupal. * Abrazo grupal de Bienvenida. * Visión del día alumnos. * Propósito del día educadora a cargo.   **DESARROLLO**: las actividades deben ser acompañadas con música de trabajo, como ejemplo, utilizar música clásica.  **CIERRE**   * Calendario de emociones, en tanto reconocer la emoción presente durante el día. Al azar los alumnos deberán reflexionar sobre las emociones referidas. * La educadora a cargo, debe referir si su propósito diario se logró llevar a cabo y fundamentar. * Abrazo de despedida. | * Saludo grupal. * Relajación grupal, considerando trabajo con cremas y música acorde. * Visión del día alumnos. * Propósito del día educadora a cargo.   **DESARROLLO**: las actividades deben ser acompañadas con música de trabajo, como ejemplo, utilizar música clásica.  **CIERRE**   * Calendario de emociones, en tanto reconocer la emoción presente durante el día. Al azar los alumnos deberán reflexionar sobre las emociones referidas. * La educadora a cargo, debe referir si su propósito diario se logró llevar a cabo y fundamentar. * Abrazo de despedida. |

###### ADECUACIONES:

* + - La recepción de los alumnos estará a cargo de la Educadora correspondiente. Los alumnos serán formados en el hall de entrada, permaneciendo los apoderados fuera de este.
    - La asistente deberá permanecer en sala esperando la llegada de los niños; esto permitirá la organización y preparación del ambiente adecuado para ello.
    - El canto de bienvenida será realizado en la medida en que los niños avanzan a su sala.
    - Generar el “Rincón Feliz”, que deberá contar con un espejo, alfombra, cojines, música de relajación, trípode con emociones del día y el calendario de las emociones.
* El propósito del día de la Educadora, debe estar representado por imágenes que serán expuestas a los alumnos en la pizarra.

##### INTERVENCIÓN PROFESOR - ALUMNO 1º CICLO

OBJETIVOS:

* + Promover autonomía e independencia.
  + Cultivar la consciencia de la respiración para unir cuerpo y mente.
  + Reconocer a través de los sentidos, las seis emociones básicas a desarrollar.
* Alegría
* Tristeza
* Sorpresa
* Aversión o asco/ rechazo
* Rabia
* Miedo
  + Valoración positiva de sí mismos.
  + Identificar fortalezas de sus compañeros.
  + Desarrollar habilidades personales y sociales, reconociendo el espacio y límites tanto de sí mismos como de quienes le rodean.
  + Aprender a auto-regular sus emociones, aplicando una escucha compasiva y abrazando aquellas que sean más intensas como el miedo, rabia y ansiedad.
  + Cultivar y practicar el caminar y movimiento corporal consciente en nuestra vida diaria.

|  |  |
| --- | --- |
| **RUTINA 1º SEMESTRE** | **RUTINA 2º SEMESTRE** |
| **RECEPCIÓN**: Los alumnos serán recibidos por la asistente a cargo y deberán ser formados en la entrada de sus salas, en cada ingreso a esta. Por su parte, el profesor correspondiente, deberá esperarlos dentro de la sala para el saludo.  Al comienzo de la jornada el profesor a cargo, deberá esperar a sus alumnos con música de relajación, para que estos se hagan consciente por edio de los | **RECEPCIÓN**: Los alumnos serán recibidos por la asistente a cargo y deberán ser formados en la entrada de sus salas, en cada ingreso a esta. Por su parte, el profesor correspondiente, deberá esperarlos dentro de la sala para el saludo.  Al comienzo de la jornada el profesor a cargo, deberá esperar a sus alumnos con música de relajación, para que estos se hagan consciente por medio de los sentidos de lo que ocurre a su alrededor. |
| sentidos de lo que ocurre a su alrededor.  **INICIO DE JORNADA (10 a 15 min.)**   * Profesor a cargo da la bienvenida a sus alumnos plasmando un mensaje positivo, motivacional y optimista para la jornada en el “Rincón Feliz ” * Alumnos plantean su visión grupal, que será plasmada en el papelógrafo. * 5 minutos de relajación en donde se promueva la respiración consciente facilitando la atención plena.   **DESARROLLO**: las actividades deben ser acompañadas con música de trabajo, como ejemplo, utilizar música clásica.  **CIERRE DE JORNADA**   * Basado en las seis emociones básicas, los alumnos deberán identificar una que haya permanecido durante la jornada, depositándola en su calendario. Al azar algunos deberán explicar las causas y reflexionar sobre ello. * Una vez que han depositado su nombre en la emoción, deberán salir a formarse fuera de la sala. Luego de ello, tanto profesor como asistente a cargo, realizan ritual de despedida. * Ritual de despedida consiste en que profesor, asistente y dos alumnos se colocan en fila, los | **INICIO DE JORNADA (10 a 15 min.)**   * Asistente deberá entregar a cada alumno un palito de helado con el nombre de cada uno. Los alumnos deberán observarse en el espejo y en función de ello depositarán el palito en una de las seis emociones básicas. Al azar el profesor a cargo, preguntará a los alumnos elegidos el porqué de su opción, permitiendo socializar y empatizar con la emoción del otro. * Profesor a cargo da la bienvenida a sus alumnos plasmando un mensaje positivo, motivacional y optimista para la jornada en el “Rincón Feliz ” * Visión del día alumnos.   **DESARROLLO**: las actividades deben ser acompañadas con música de trabajo, como ejemplo, utilizar música clásica.  **CIERRE DE JORNADA**   * Al azar, el profesor elegirá a algunos alumnos, que deberán identificar ciertas fortalezas del grupo curso y además, deberán agradecer por situaciones que hayan sido gratificadoras durante el transcurso de la jornada escolar. * Luego de ello, deberán formarse junto con la asistente y profesor a cargo fuera de la sala para llevar a cabo el ritual de despedida. * Además al salir de la sala, se elegirá a dos alumnos (un hombre |

|  |  |
| --- | --- |
| alumnos formados frente a ellos, van dando la mano a cada uno, integrándose a la fila hasta llegar al último. Al terminar el ritual, todos salen formados.  - Además al salir de la sala, se elegirá a dos alumnos (un hombre y una mujer) que hayan tenido buen comportamiento durante el día, haciéndoles entrega de la coronita. | y una mujer) que hayan tenido buen comportamiento durante el día, haciéndoles entrega de la coronita. |

###### ADECUACIONES:

* + - La recepción de los alumnos estará a cargo de la asistente correspondiente, mientras el profesor a cargo los espera en la sala de clases. Tanto al inicio de la clase como al término de la jornada los alumnos deberán estar formados.
    - Generar el “Rincón Feliz”, que deberá contar con un espejo, música de relajación, radio, difusor de aroma terapia, caras de las emociones, bolsas con palitos de helado con nombres de cada alumno y el calendario de las emociones.
    - Una vez al mes, los alumnos contarán con taller de auto-cuidado a cargo de UCEP.
    - Necesitaremos contar con espacio adecuado para realizar el trabajo de talleres

##### INTERVENCIÓN PROFESOR – ALUMNO 2° CICLO

OBJETIVOS:

* + Promover autonomía e independencia.
  + Cultivar la consciencia de la respiración para unir cuerpo y mente.
  + Reconocer a través de los sentidos, las seis emociones básicas a desarrollar.
* Alegría
* Tristeza
* Sorpresa
* Aversión o asco/ rechazo
* Rabia
* Miedo
  + Valoración positiva de sí mismos.
  + Identificar fortalezas de sus compañeros.
  + Desarrollar habilidades personales y sociales, reconociendo el espacio y límites tanto de sí mismos como de quienes le rodean.
  + Aprender a auto-regular sus emociones, aplicando una escucha compasiva y abrazando aquellas que sean más intensas como el miedo, rabia y ansiedad.
  + Cultivar el hacernos conscientes de nuestro esquema corporal.

|  |  |
| --- | --- |
| **RUTINA 1º SEMESTRE** | **RUTINA 2º SEMESTRE** |
| **RECEPCIÓN**: Los alumnos que sean elegidos como portadores del corazón (dos alumnos hombre y mujer) el día anterior, deberán encargarse de preparar la sala con aroma y música.  **INICIO DE JORNADA (10 a 15 min.)**   * Profesor a cargo da la bienvenida a sus alumnos plasmando un mensaje positivo, motivacional y optimista para la jornada en el “Rincón Feliz ” * Alumnos plantean su visión grupal, | **RECEPCIÓN**: Los alumnos que sean elegidos como portadores del corazón (dos alumnos hombre y mujer) el día anterior, deberán encargarse de preparar la sala con aroma y música.  **INICIO DE JORNADA (10 a 15 min.)**   * Profesor a cargo da la bienvenida a sus alumnos plasmando un mensaje positivo, motivacional y optimista para la jornada en el “Rincón Feliz ” * Alumnos plantean su visión grupal, |

|  |  |
| --- | --- |
| que será plasmada en el papelógrafo.   * 5 minutos de relajación en donde se promueva la respiración consciente y la toma de consciencia corporal. Identificando así, los puntos de tensión. * Luego los alumnos identificaran el color de sus emociones en el panel del curso.   **DESARROLLO**: las actividades deben ser acompañadas con música de trabajo, como ejemplo, utilizar música clásica.  **CIERRE DE JORNADA**   * Ritual de despedida consiste en que profesor y dos alumnos se colocan en fila, los alumnos formados frente a ellos, van dando la mano a cada uno, integrándose a la fila hasta llegar al último. * Además al salir de la sala, se elegirá a dos alumnos (un hombre y una mujer) que hayan tenido buen comportamiento durante el día, haciéndoles entrega del corazón. | que será plasmada en el papelógrafo.   * 5 minutos de “respiración feliz” en donde se invita a los alumnos a hacerse conscientes de su respiración, llevando a la mente un pensamiento feliz. * Luego los alumnos identificaran el color de sus emociones en el panel del curso.   **DESARROLLO**: las actividades deben ser acompañadas con música de trabajo, como ejemplo, utilizar música clásica.  **CIERRE DE JORNADA**   * Ritual de despedida consiste en que profesor y dos alumnos se colocan en fila, los alumnos formados frente a ellos, van dando la mano a cada uno, integrándose a la fila hasta llegar al último. * Además al salir de la sala, se elegirá a dos alumnos (un hombre y una mujer) que hayan tenido buen comportamiento durante el día, haciéndoles entrega del corazón. |

###### ADECUACIONES:

* + - La recepción de los alumnos estará a cargo de los alumnos seleccionados el día anterior en función de la superación de su comportamiento.
    - Generar el “Rincón Feliz”, que deberá contar con un espejo, música de relajación, radio, difusor de aroma terapia, colores de las emociones, corazones con fotos.
* Una vez al mes, los alumnos contarán con taller de auto-cuidado a cargo de UCEP.
* Necesitaremos contar con espacio adecuado para realizar el trabajo de talleres.

###### PAUTA EVALUACIÓN DE ALUMNOS APLICADA POR PROFESORES

* + Lista de cotejo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE PROFESOR CURSO  FECHA  FIRMA PROFESOR/A | | | | |
| **ITEMS** | | **SI** | **NO** | **OBSERVACIONES** |
| 1. | Los alumnos son capaces de tener una mirada positiva de sí mismos. |  |  |  |
| 2. | Los alumnos desarrollan una autoestima positiva. |  |  |  |
| 3. | Los alumnos desarrollan independencia. |  |  |  |
| 4. | Los alumnos obtienen conciencia corporal por medio de las experiencias sensoriales. |  |  |  |
| 5. | Los alumnos son capaces de identificar las seis emociones básicas. |  |  |  |
| 6. | Los alumnos logran regular sus emociones. |  |  |  |
| 7. | Los alumnos logran demostrar sus emociones. |  |  |  |
| 8. | Los alumnos logran la adquisición de la conciencia plena. |  |  |  |
| 9. | Los alumnos logran generar relaciones positivas con sus pares. |  |  |  |
| 10. | Los alumnos han disminuido las conductas disruptivas. |  |  |  |

OBSERVACIONES GENERALES Y SUGERENCIAS:

###### PAUTA AUTO-EVALUACIÓN ALUMNOS

* + Lista de cotejo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE ALUMNO/A CURSO  FECHA | | | | |
| **ITEMS** | | **SI** | **NO** | **FUNDAMENTACIÓN** |
| 1. | Tienes una mirada positiva de sí mismo. |  |  |  |
| 2. | Ha incrementado tu autoestima. |  |  |  |
| 3. | Has obtenido mayor independencia. |  |  |  |
| 4. | Has obtenido mayor conciencia corporal por medio de las experiencias sensoriales. |  |  |  |
| 5. | Eres capaz de identificar las seis emociones básicas. |  |  |  |
| 6. | Eres capaz de regular tus emociones. |  |  |  |
| 7. | Eres capaz de demostrar tus emociones de modo positivo. |  |  |  |
| 8. | Has logrado la adquisición de la conciencia plena. |  |  |  |
| 9. | Has logrado generar relaciones positivas con tus pares. |  |  |  |
| 10. | Han disminuido las conductas disruptivas al interior del curso. |  |  |  |

OBSERVACIONES GENERALES Y SUGERENCIAS:

###### PAUTA EVALUACIÓN ALUMNOS UCEP

* + Pauta de registro mensual en función de las temáticas propuestas y los objetivos esperados.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE CURSO  FECHA | | | | |
| **ITEMS** | | **SI** | **NO** | **FUNDAMENTACIÓN** |
| 1. | El alumno logra hacerse conscientes de su corporalidad. |  |  |  |
| 2. | El alumno logra desarrollar la atención plena. |  |  |  |
| 3. | Se ven favorecidas las relaciones personales entre pares. |  |  |  |
| 4. | El alumno es capaz de reconocer sus fortalezas y virtudes. |  |  |  |
| 5. | El alumno reconoce cuáles son sus emociones. |  |  |  |
| 6. | El alumno logra autorregular sus emociones. |  |  |  |
| 7. | Logra identificar los tipos de felicidad y aplicarlos en su día a día. |  |  |  |
| 8. | Es capaz de generar una autoestima positiva. |  |  |  |
| 9. | El alumno utiliza los sentidos para conectarse en el aquí y ahora. |  |  |  |
| 10. | Las intervenciones realizadas han contribuido en el desarrollo socio-emocional, afectivo, familiar y académico del alumno. |  |  |  |

OBSERVACIONES GENERALES Y SUGERENCIAS:

###### PAUTA EVALUACIÓN DOCENTE SEMINARIOS UCEP

* + Lista de cotejo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE PROFESOR FECHA  FIRMA | | | | |
| **ITEMS** | | **SI** | **NO** | **OBSERVACIONES** |
| 1. | El desarrollo de la consciencia plena, ha favorecido las relaciones con su entorno. |  |  |  |
| 2. | Ha notado un cambio significativo en sus emociones. |  |  |  |
| 3. | Ha visto incrementadas sus emociones positivas. |  |  |  |
| 4. | Ha logrado identificar sus fortalezas y virtudes. |  |  |  |
| 5. | Sus fortalezas y virtudes, han sido llevadas a la práctica.  Especifique el modo en observaciones. |  |  |  |
| 6. | Han aumentado las buenas relaciones sociales con su entorno. |  |  |  |
| 7. | En términos profesionales, ha logrado desarrollarse positivamente.  Especifique en observaciones. |  |  |  |
| 8. | En términos personales, ha logrado desarrollarse positivamente.  Especifique en observaciones. |  |  |  |
| 9. | Sus metas en referencia a los alumnos, se han podido llevar a cabo.  Especifique en observaciones |  |  |  |
| 10. | Ha habido cambios personales en cuanto a mi disposición frente a los alumnos.  Especifique en observaciones. |  |  |  |

OBSERVACIONES GENERALES:

###### PAUTA EVALUACIÓN ANUAL APODERADOS UCEP

* + Lista de cotejo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE CURSO  FECHA  FIRMA | | | | |
| **ITEMS** | | **SI** | **NO** | **OBSERVACIONES** |
| 1. | Cree usted que las contribuciones de la Psicología Positiva sean beneficiosas para el ámbito académico. |  |  |  |
| 2. | Considera que su valoración personal, respecto a las emociones positivas, ha contribuido en la relación que sostiene con su hijo/a. |  |  |  |
| 3. | Ha logrado identificar mayores fortalezas y virtudes de su hijo/a. |  |  |  |
| 4. | Se ha favorecido el autoconocimiento, respecto a sus emociones, fortalezas y virtudes. |  |  |  |
| 5. | Las técnicas trabajadas han sido implementadas en el hogar. |  |  |  |
| 6. | Ha logrado el autocontrol en situaciones disruptivas vivenciadas en el hogar. |  |  |  |
| 7. | La visión de una actitud positiva ha sido beneficiosa al establecer una comunicación eficaz con su hijo/a. |  |  |  |
| 8. | Las técnicas de Mindfulness han contribuido en potenciar una escucha atenta en el hogar. |  |  |  |
| 9. | Los lineamientos abordados, han sido de utilidad para establecer un mayor compromiso con su hijo/a en el ámbito socio-emocional y académico. |  |  |  |
| 10 | Las temáticas abordadas han sido de utilidad en aspectos de desarrollo personal en su vida. |  |  |  |

###### PAUTA OBSERVACIÓN DE CLASES UCEP

|  |  |
| --- | --- |
| **Profesor/a** |  |
| **Asignatura** |  |
| **Curso** |  |
| **Fecha** |  |

1. **Acciones UCEP**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A OBSERVAR** | **SI** | **NO** | **NO APLICA** |
| 1. Ingresa a sala en horario correspondiente. |  |  |  |
| 2. Cumple con las acciones propuestas por UCEP al ingresar al curso. |  |  |  |
| 3. Cumple con las acciones propuestas por UCEP al término de la jornada con los alumnos/as. |  |  |  |
| 4. Las acciones se ajustan al tiempo de duración de la clase. |  |  |  |
| 5. Optimiza el tiempo de aplicación de las acciones. |  |  |  |
| 6. Es innovador y autodidacta en cuanto a la aplicación de las acciones. |  |  |  |
| 7. Motiva a los alumnos/as a llevar a cabo las acciones UCEP. |  |  |  |
| 8. Utiliza un trato adecuado al contexto, siendo empático y respetuoso. |  |  |  |
| 9. Promueve la Disciplina al realizar las acciones UCEP, manteniendo el silencio y orden de la sala de clases. |  |  |  |
| 10. Presta atención a los alumnos/as, atendiendo dudas, preguntas o planteamientos mientras se llevan a cabo las acciones UCEP. |  |  |  |
| 11. Promueve el reconocimiento e identificación de las emociones. |  |  |  |
| 12. Favorece la autonomía e independencia de los alumnos/as. |  |  |  |
| 13. Propicia la valoración positiva de los alumnos. |  |  |  |
| 14. Colabora en el desarrollo de habilidades personales y sociales de los alumnos/as. |  |  |  |
| 15. Reconoce fortalezas personales y sociales de los alumnos/as y/o del curso. |  |  |  |

1. **“Aprender a Aprender”**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A OBSERVAR** | **SI** | **NO** | **NO APLICA** |
| 1. Promueve la Educación Positiva. |  |  |  |
| 2. Atiende las necesidades y diversidad de los estudiantes. |  |  |  |
| 3. Desarrolla estrategias de aprendizaje innovadoras y acordes a las necesidades de los alumnos/as. |  |  |  |
| 4. Activa lúdicamente conocimientos previos de los alumnos/as, promoviendo la participación, expresión y opinión de estos. |  |  |  |
| 5. Propicia el desarrollo de habilidades personales, sociales y académicas. |  |  |  |
| 6. Es capaz de involucrar a los alumnos/as en el proceso educativo. |  |  |  |
| 7. Las evaluaciones se ajustan a las necesidades individuales de los alumnos/as. |  |  |  |
| 8. Promueve los aprendizajes significativos por parte de los alumnos/as. |  |  |  |
| 9. Utiliza material concreto, didáctico y/o tecnológico en sus clases. |  |  |  |
| 10. Sus metodologías académicas se ajustan al Modelo Curricular y al Enfoque Educativo que posee el Establecimiento. |  |  |  |
| 11. Otorga retroalimentación en función de los contenidos y aprendizajes esperados/objetivos de aprendizaje. |  |  |  |
| 12. Es capaz de generar la consciencia y atención plena de los estudiantes al realizar su clase. |  |  |  |
| 13. Desarrolla competencias en los estudiantes. |  |  |  |
| 14. Promueve y motiva el pensamiento positivo de los alumnos/as. |  |  |  |
| 15. Estimula la imaginación, exploración, creatividad y sentido de los alumnos/as. |  |  |  |
| 16. Verifica la comprensión de los contenidos entregados. |  |  |  |

1. **“De los alumnos…”**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A OBSERVAR** | **SI** | **NO** | **NO APLICA** |
| 1. Participan de las acciones UCEP. |  |  |  |
| 2. Generan y/o desarrollan una escucha atenta. |  |  |  |
| 3. Utiliza técnicas de atención y consciencia plena. |  |  |  |
| 4. Reconocen sus fortalezas y habilidades personales, sociales y académicas. |  |  |  |
| 5. Se involucra y participa activamente en el proceso educativo. |  |  |  |
| 6. Sostienen relaciones sociales eficaces y acordes al contexto escolar. |  |  |  |
| 7. Regulan sus emociones. |  |  |  |
| 8. Recurren a técnicas de relajación y auto-control. |  |  |  |
| 9. Promueven la valoración positiva de sí mismos y su autoestima. |  |  |  |
| 10. Son capaces de mantener la concentración. |  |  |  |
| 11. Favorecen un clima de respeto para promover el aprendizaje y desarrollo de habilidades. |  |  |  |