

Programa impulsado por:



A cargo de:



CAPACITACIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN 2025

Zona: San Gregorio de Polanco y comunidades cercanas

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Capacitación teórico-práctica en el campo de la Psicología Positiva aplicada a la educación para el desarrollo de fortalezas de la personalidad y competencias socioemocionales en alumnos y docentes de instituciones educativas.

Esta formación pretende dar respuesta a los nuevos retos del trabajo en aula con estudiantes en constantes cambios y dificultades a nivel emocional, motivacional y de proyecto de vida.

El proyecto se centra en el mejoramiento de las competencias docentes para la enseñanza de contenidos relacionados al área socio emocional y del carácter comenzando con una transformación personal que favorezca su bienestar para luego volcarlo a la comunidad educativa.

Se brindarán herramientas prácticas que le permitan al docente consolidar estrategias, técnicas y recursos didácticos aplicados a la formación de la educación del carácter y competencias socio emocionales de modo de facilitar la integración de estos contenidos en la práctica educativa, logrando así una enseñanza lúdico-creativa que entusiasme de modo proactivo y aporte habilidades para ayudar a los usuarios a enfrentar diferentes situaciones de vida y desarrollar estrategias saludables.

El enfoque teórico que nos respalda es la Psicología Positiva y la educación socio emocional como un abordaje integral.

→ **Destinatarios del Programa:**

Docentes y líderes educativos abiertos a la innovación e incorporación de los aportes de la Psicología Positiva aplicados a la educación, que promuevan a su vez un aumento del bienestar en sus ámbitos educativos.

El llamado está dirigido a docentes y líderes educativos de la siguiente zona de influencia de Fundación UPM: SAN GREGORIO DE POLANCO Y COMUNIDADES CERCANAS

Programa impulsado por:



A cargo de:



¿Qué buscamos con este Programa?

→ Objetivo general :

Generar una comunidad de aprendizaje docente orientada a prácticas contextualizadas, dinámicas y estrategias de educación del carácter y competencias socioemocionales para su uso en la comunidad educativa.

→ Objetivos específicos:

- 1) Fortalecer espacios de encuentro e intercambio que promuevan la formación en competencias socioemocionales y fortalezas del carácter.
- 2) Facilitar el acceso a herramientas (dinámicas, juegos, videos..) para incorporar una enseñanza lúdico-creativa basada en educación del carácter y competencias socioemocionales que entusiasme y motive a docentes y estudiantes.
- 3) Formar líderes docentes que generen buenas prácticas de educación positiva y competencias socioemocionales en sus comunidades educativas.
- 4) Promover la salud mental y prevención de conductas de riesgo en la comunidad educativas a través de la adquisición de fortalezas y habilidades que actuarán como protectores de conductas de riesgo, conductas adictivas, suicidio, abandono académico y depresión entre otras.

MODALIDAD DE TRABAJO

Período de formación: de Abril a Octubre 2025

Horas de capacitación: 68 horas de capacitación (38hs sincrónicas + 30 hs asincrónicas) distribuidas de la siguiente forma:

3 jornadas presenciales de 6 hs cada una en San Gregorio de Polanco

10 módulos virtuales por zoom para todos los inscriptos (de 2 horas cada uno)

30hs de trabajo autónomo (lecturas, prácticas e intervención final)

Programa impulsado por:



A cargo de:



PROGRAMA Y CRONOGRAMA

➤ PROGRAMA DE JORNADAS PRESENCIALES (día sábado de 8:30 a 14hs)

JORNADA 1- 26 de abril

Herramientas prácticas para intervenciones en el aula:

Dinámicas disparadoras con el fin de generar cohesión de grupo y motivar a los estudiantes. Taller formativo de autoconocimiento como base para el trabajo de fortalezas y competencias; modelamiento de actividades de cómo se trabaja en el aula: cómo generar dinámicas efectivas y exitosas.

Trabajo grupal: ¿Cómo integrar un proyecto de educación positiva en mi institución de trabajo? Identificación de temas a trabajar, cómo integrar las dinámicas en el aula.

JORNADA 2 - 21 de junio

Neurociencia y educación:

Aportes desde la Neurociencia para la autorregulación y manejo de emociones:

Aprender a identificar y regular nuestras emociones.

Herramientas para aprender a acompañar la emoción y lograr convertirla en nuestro aliado.

Atención Plena como vía para el desarrollo del bienestar: El estrés laboral, el tiempo que pasamos delante de la computadora o la falta de descanso, hace que en muchas ocasiones sea imposible estar plenamente concentrados en las tareas cotidianas, lo que provoca que la productividad y el bienestar disminuyan.

Tolerancia a la frustración y herramientas de atención plena para manejar situaciones de crisis.

JORNADA 3- 4 de Octubre

Presentación de actividades y experiencias de educación positiva puestas en práctica en los centros educativos a partir de los aprendizajes incorporados.

Cierre del programa y entrega de diplomas.

Programa impulsado por:



A cargo de:



➤ **PROGRAMA VIRTUAL DE PROFUNDIZACIÓN: Horario 18:30 a 20:30 hrs.** Días
miércoles

Módulo 1: 9 de abril

Introducción a la Psicología Positiva aplicada a la Educación del Carácter.

Campos de aplicación y desarrollo del bienestar en el aula.

Presente y Pasado de la Psicología Positiva y su potencial para promover y desarrollar una buena salud mental y una educación positiva.

Módulo 2: 07 de Mayo

Teoría PERMA del bienestar y sus cinco elementos: emociones positivas, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro.

Identificación y desarrollo de las fortalezas y virtudes del carácter como factores de resiliencia y crecimiento personal.

Módulo 3: 21 de Mayo

Estilos mentales: creencias limitantes y potencializadora.

Actitud de vida y compromiso.

¿Me posiciono en un lugar de víctima o protagonista de mi vida?

Módulo 4: 4 de Junio

Promoción de la salud mental y prevención de conductas de riesgo en la comunidad

educativa. Brindar a los jóvenes herramientas y ayudarlos a identificar y desarrollar fortalezas de personalidad que les permitan sobrellevar de la mejor manera situaciones difíciles que les toque atravesar.

Construcción de la autoestima y la autoeficacia.

Módulo 5: 16 de julio

Comunicación asertiva, inteligencia emocional y relaciones interpersonales:

Se trabajarán las características básicas de la comunicación humana y cómo se pone en juego en las relaciones interpersonales cotidianas.

Módulo 6: 30 de julio

Resiliencia y Optimismo inteligente. Cualidades para el fortalecimiento frente a las adversidades. Indagación apreciativa de los aprendizajes.

Módulo 7: 06 de agosto

Apertura mental, pensamiento crítico y creatividad.

Habilidades para resolución de problemas y toma de decisiones responsables.

Programa impulsado por:



A cargo de:



Módulo 8: 20 de agosto

Relaciones interpersonales positivas: Empatía y compasión. Habilidades para una buena relación interpersonal y el establecimiento de vínculos comprometidos. Bases fundamentales del bienestar y la convivencia.

Módulo 9: 3 de setiembre

Fortalezas que se observan en las interacciones sociales positivas con otras personas:

Inteligencia social, gratitud y amabilidad como actitudes que favorecen el buen clima institucional.

Módulo 10: 17 de setiembre

Fortalezas emocionales que involucran el ejercicio de la voluntad para el logro de las metas:

Valentía , Autocontrol (tolerancia a la frustración) y Perseverancia frente a los obstáculos.

INSCRIPCIONES

Para realizar la pre-inscripción ingresar [aquí](#).

Plazo para inscripciones: hasta el 23 de Marzo 2025.

Más información: redlideresjovenesfuertes2025@gmail.com

CERTIFICACIÓN Y TRABAJO FINAL

- Al final de la capacitación se entregará un Diploma contra la entrega de trabajo final y con una asistencia del 80%.
- El trabajo final consistirá en la presentación de una práctica exitosa en educación positiva realizada en su Institución y contarán con el apoyo del docente para su realización.

Programa impulsado por:



FUNDACIÓN UPM

A cargo de:



Jóvenes Fuertes
EDUCACIÓN DEL CARÁCTER

DOCENTE A CARGO DE LA CAPACITACIÓN

Coach y docente María Inés Ruiz

Certificación en coaching ontológico de World Coach Corporation (Miami). Coach Organizacional – Be Action Consulting (Argentina- Buenos Aires). Diplomada en Psicología Positiva. Diplomada en Ciencias de la Familia. Directora general del programa “Creciendo Fuertes” en el interior del país. Docente de la Diplomatura Uruguaya de Psicología Positiva aplicada a la educación. Presentación de talleres en congresos de Psicología Positiva en Argentina y México. Co-fundadora de AUPP (Asociación Uruguaya de Psicología Positiva). Miembro de la Asociación Civil Jóvenes Fuertes.