

PROGRAMA

*Herramientas de calma  
para contextos  
educativos*

20 horas

Sincrónico/Asincrónico

Este curso está orientado en entregar herramientas teóricas y prácticas para trabajar día a día en generar espacios de calma. Tanto dentro, como fuera del aula.

Enfocado desde primera infancia a adolescencia. Con foco en la contención emocional, fomentando la relajación y concentración, promoviendo el movimiento a través del yoga, creando una atmosfera de armonía y paz, logrando así, un ambiente óptimo para el aprendizaje. Estarás capacitado para llevar todas estas técnicas, dentro de tus establecimientos educativos, pero también en el ámbito familiar.

Dirigido a todo adulto ligado a la educación y Crianza, que busque alternativas para educar y criar conscientemente.

Consta de 20 **horas certificadas**. Entre clases en vivo (vía zoom) y acceso a nuestra aula virtual, con videos de apoyo y material descargable

# Contenido

## ❖ Primera Herramienta: Yoga como

¿Qué es Yoga y cuáles son sus beneficios?

Posturas de Yoga en la sala de Clases

Posturas de pie y en silla

## ❖ Segunda herramienta: Respiración consciente

Ejercicios de Respiración como herramientas de calma

## ❖ Tercera herramienta: Educación Emocional como Regulación, conciencia y vocabulario emocional.

Cómo educar las emociones

Enfocado en fortalecer autoestima y prevenir bullying

## ❖ Cuarta herramienta: Crianza Respetuosa

¿Qué es la Crianza Respetuosa

Crianza respetuosa y regulación emocional

## ❖ Quinta herramienta: Ejercicios de concentración y Mindfulness

Atención plena en la niñez como herramienta de bienestar

## ❖ Tips para trabajar el Yoga y Mindfulness en el Currículo (clase a clase)

### Bonus:

Material de apoyo de todas las áreas estudiadas.

Set emociones Chakrin, para imprimir

## Relatora

Carla Godoy

Docente de Educación General Básica, con Mención en Lenguaje y Comunicación. Profesora de Yoga infantil. Con una amplia trayectoria en yoga para la niñez, capacitaciones, taller y más. Instructora de Yoga Pre natal. Facilitadora de programas en educación emocional y Guía de sesiones mindfulness. Fundadora de Profe Carlita Yoga, acompañando a muchas familias en la crianza y educación respetuosa.

## Detalles

Para este Curso certificado, tendrás acceso a nuestra Aula virtual desde el día Martes 12 de julio, pudiendo ver los módulos escritos y videos, las veces que necesites.

Tendremos 2 encuentros en vivo, on line, a través de zoom. Los cuales quedarán grabados y subidos a la plataforma, para que puedas volver a verlos. Los cuales tendrán como foco, resolver dudas de las clases y material que está disponible en el aula virtual.

Este curso es asincrónico y sincrónico. Lo que te permitirá avanzar a tu modo. Teniendo 1 mes para terminarlo.

El día Martes 12 de julio, recibirás tu usuario y contraseña para acceder a nuestra aula virtual.

## Evaluación

### Reglamento Evaluación

En este proceso de aprendizaje, te acompañaremos fielmente, para que logres un aprendizaje significativo y puedas aprobarlo con éxito.

Para que este Curso sea frutífero para ti, contarás con distintos tipos de evaluaciones:

Tipo evaluación	Descripción	Porcentaje
Participación en clases	Consultas, dudas, comentarios, cámara encendida (a menos que la situación amerite apagarla)	30%
Tareas	Cada relatora entregará tareas según sus necesidades.	30%
Evaluación final	Evaluación de contenido teórico, cargada en la plataforma, en fecha y horario acordado.	40%

**Debes cumplir con un 75% mínimo de asistencia.**

- Las inasistencias deben ser justificadas a través de correo: [contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com)

**DURANTE EL MISMO DÍA, A MÁS TARDAR 24 HORAS DESPUÉS. LUEGO DE ESTE PLAZO, SE CONSIDERA INASISTENCIA.**

- Toda inasistencia sin justificar, será considerada como tal **INASISTENCIA**.
- Contarás con un grupo de whatsapp de acompañamiento durante todo el tiempo que dure nuestro Diplomado. En él se recordarán fechas, tareas, horarios y por su puesto dudas y consultas. Recuerda que el medio oficial para justificar inasistencias, siempre será el correo.
  - ✓ Los trabajos o tareas deben ser enviadas en el tiempo acordado con la relatora. El no envío de las tareas, será evaluado con la nota mínima: 2.0
  - ✓ El envío con atraso también será evaluado con menor nota (un día de atraso, nota máxima 6.0, dos días de atraso, nota máxima 5.0 y así sucesivamente)

**A continuación, verás las fechas para cada encuentro, su horario y detalles:**

Fecha	Módulo o Encuentro	Relatora	NºHoras	Horario
12/07 Acceso a aula virtual	Envío de usuario y contraseña para entrar	Encargada Otec Alicap		10:00 hora de envío correos
13/07 <b>Miércoles</b>	Encuentro 1	Carla Godoy	1:30	20:00 a 21:30 hrs.
20/07 <b>Miércoles</b>	Encuentro 2	Carla Godoy	1:30	20:00 a 21:30 hrs.
22/07 <b>viernes</b>	Evaluación final escrita	Encargada de área	Todo el día.	Evaluación cargada a la plataforma

## EVALUACIÓN FINAL

Para aprobar se exige obtener 75% o más en el resultado de la evaluación final.

Se envía por e-mail CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN, con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

**Valor: \$50,000** con certificado de capacitación al aprobar el curso

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.





CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP

Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago

Contacto: 942089262

[contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com)

[www.otecalicap.com](http://www.otecalicap.com)