

COLEGIO  
**CORAZÓN DE MARÍA ANTOFAGASTA**

---

FUNDACIÓN EDUCACIONAL PADRE MARIANO AVELLANA



**PLAN PASO A PASO  
SOCIOEMOCIONAL  
DE CONVIVENCIA ESCOLAR**

AÑO ESCOLAR **2021**

---

*“ Educando con la claridad y ternura de su corazón ”*



## PLAN PASO A PASO SOCIOEMOCIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR AÑO ESCOLAR 2021

### OBJETIVO GENERAL:

PROMOVER EN LOS DISTINTOS ESTAMENTOS DE LA COMUNIDAD ESCOLAR EL PLAN PASO A PASO SOCIOEMOCIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR DE CARÁCTER ESENCIALMENTE EDUCATIVO Y FORMATIVO, CAPAZ DE GENERAR AMBIENTES SANOS (HIGIENIZADOS) QUE FACILITEN EL AMBIENTE DE CUIDADO, ADEMÁS DE UNA CONVIVENCIA RESPETUOSA, INCLUSIVA, PARTICIPATIVA, COLABORATIVA Y ORIENTADA AL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

#### 1. AMBIENTE ORGANIZADO: ESTUDIANTES-PADRES Y APODERADOS-FUNCIONARIOS DEL COLEGIO

SOCIALIZAR LAS NORMAS DE AUTOCUIDADO DEL PLAN PASO A PASO DE RETORNO A CLASES PRESENCIALES RESPETANDO LAS NORMAS DE CONVIVENCIA ESCOLAR ESTABLECIDA POR EL COLEGIO.

#### 2. AMBIENTE DE RESPETO: ESTUDIANTES-PADRES Y APODERADOS-FUNCIONARIOS DEL COLEGIO

SOCIALIZAR LOS VALORES INSTITUCIONALES, EXPLICITANDO LAS PRÁCTICAS Y CONDUCTAS QUE LOS REPRESENTAN EN LA VIDA ESCOLAR EN ESTOS TIEMPOS DE RETORNO A CLASE.

EJECUTAR ACTIVIDADES TENDIENTES AL RECONOCIMIENTO DE PRÁCTICAS Y COMPORTAMIENTOS QUE REPRESENTEN LA BUENA CONVIVENCIA QUE PROMUEVE EL COLEGIO.

#### 3. AMBIENTE SEGURO: ESTUDIANTES-PADRES Y APODERADOS-FUNCIONARIOS DEL COLEGIO

- a. SOCIALIZAR LAS NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD QUE DEBEN SER OBSERVADAS EN LOS DISTINTOS ESPACIOS Y ACTIVIDADES DEL COLEGIO.  
(PROTOCOLOS DE RETORNO SEGURO A CLASES)
- b. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS IMPLEMENTADOS PARA VELAR POR LA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA DE LOS ESTUDIANTES DURANTE LA JORNADA ESCOLAR.
- c. MODELAMIENTO Y ENSEÑANZA DE HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS EN EL CONTEXTO DE RETORNO A CLASES.
- d. PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y PREVENCIÓN ACTIVA DE CONDUCTAS DE RIESGO ENTRE LOS ESTUDIANTES.
- e. FACILITAR ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO, ENTRE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

### OBSERVACIONES GENERALES:

RESPONSABLE DE IMPLEMENTACION: ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR

APOYO DE IMPLEMENTACION: COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR



## I. PLAN SOCIOEMOCIONAL 2021

### A. ESTUDIANTES

NOMBRE PLAN		PLAN SOCIO EMOCIONAL PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA		
Descripción		Apoyo a los estudiantes en el retorno a clases		
Grupo objetivo		Estudiantes		
Objetivos	Acciones	Fechas sugeridas	Responsables	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sondear y pesquisar sintomatología y o conductas que experimenten los estudiantes</li> <li>Indagar el nivel de afectación a la rutina diaria de los estudiantes, las situaciones de crisis, emergencias, y desastre en la sala.</li> <li>Favorecer el aprendizaje la estrategia de cuidado de respuesta inmediata de Primeros Auxilios Psicológicos frente a un incidente Crítico.</li> <li>Promover el acompañamiento emocional a los estudiantes durante el presente año 2021.</li> <li>Favorecer la aplicación de Normas de Convivencia en contexto pandemia. (protocolo de retorno seguro)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad de bienvenida y acompañamiento y contención emocional</li> <li>Aplicación del instrumento Diagnóstico DIA. (Mineduc)</li> <li>Foro Grupal por curso</li> <li>Taller de enseñanza aprendizaje de los primeros auxilios psicológicos (PAP) con apoyo de infografía. (Mineduc)</li> <li>Talleres de autocuidado y gestión emocional por curso, dependiendo de las necesidades de cada uno. (empleo de planificación y cuadernillos actividades socioemocionales)</li> <li>Atención individual de acompañamiento y seguimiento a los estudiantes.</li> <li>Con apoyo de estudiantes encargados de convivencia escolar y profesores jefes se facilitará la aplicación de Normas de Convivencia en contexto pandemia.</li> </ul>	<p>Marzo-abril-mayo 2021</p> <p>Segundo semestre 2021</p> <p>Primer y segundo semestre 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de Gestión</li> <li>Encargada de convivencia</li> <li>Profesores Jefes</li> <li>Profesionales de apoyo</li> </ul>	
Medios de Verificación de Ejecución		METAS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Registro de asistencia de estudiantes a jornadas de foros grupales y talleres de PAP en consejo de Curso /Orientación</li> <li>Fotografías, videos de las actividades desarrolladas con los estudiantes.</li> <li>Registro de Observaciones hoja de vida del estudiante, u otros instrumentos institucionales. Considerar grabaciones previamente autorizadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel de Participación de los estudiantes, Obtener un 75% como indicador de logro (DIA, taller PAP, Talleres de autocuidado.)</li> <li>Las atenciones individuales, que cumplan con 75 % de asistencia en el proceso de intervención</li> </ul>		



## B. DOCENTES, EQUIPO DIRECTIVO Y ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN

NOMBRE PLAN		PLAN SOCIOEMOCIONAL PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA		
Descripción		Apoyo socioemocional a docente y equipo Directivo en el retorno a clases		
Grupo objetivo		Equipo directivo, Docentes y Asistente de la educación.		
Objetivos	Acciones	Fechas sugeridas	Responsables	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitorear en forma constante el estado emocional del equipo Directivo, Docentes y asistente de la educación como estrategias de autocuidado.</li><li>• Sondear y pesquisar sintomatología y o conductas que experimenten los equipo Directivo, Docentes y asistente de la educación</li><li>• Acompañar la aplicación de las actividades y estrategias de autocuidado individual y grupal descritas en la BITACORA DOCENTE.</li><li>• Retroalimentar la estrategia de cuidado de respuesta inmediata de Primeros Auxilios Psicológicos frente a un incidente Crítico.</li><li>• Indagar el nivel de afectación a la rutina diaria de los funcionarios, las situaciones de crisis, emergencias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad de bienvenida y acompañamiento y contención emocional</li><li>• Aplicación del instrumento Diagnóstico Emocional</li><li>• Foro Grupal por curso</li> <li>• Talleres de autocuidado y gestión emocional por curso, dependiendo de las necesidades de cada uno</li> <li>• Taller de enseñanza aprendizaje de los primeros auxilios psicológicos (PAP)</li><li>• Acompañamiento y seguimiento individual a los funcionarios.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marzo-Abril-mayo 2021</li> <li>• Segundo semestre 2021</li> <li>• Primer y segundo semestre 2021</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipo de Gestión</li><li>• Encargada de Convivencia Escolar</li><li>• Profesores Jefes</li><li>• Profesionales de apoyo</li></ul>	
Medios de Verificación de Ejecución		METAS		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Registro de asistencia de los funcionarios a jornadas de foros grupales y talleres de PAP en consejo General</li><li>• Fotografías, videos de las actividades desarrolladas con los funcionarios.</li><li>• Registro de actividad, u otros instrumentos institucionales</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Nivel de Participación de los funcionarios, Obtener un 95% como indicador de logro (Diagnostico, taller PAP, Talleres de autocuidado.)</li><li>• Los acompañamientos y seguimientos individuales que cumplan con 75 % de asistencia de participación</li></ul>		



## C. PADRES Y APODERADOS

NOMBRE PLAN		A PLAN SOCIOEMOCIONAL PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA		
Descripción		Apoyo socioemocional a Padres y apoderados en el retorno a clases		
Grupo objetivo		Padres y Apoderados		
Objetivos	Acciones	Fechas sugeridas	Responsables	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entregar a padres y/o apoderados orientaciones para sus familias, en el contexto socio emocional.</li> <li>Acompañar la aplicación de las actividades y estrategias de autocuidado a nivel familiar.</li> <li>Favorecer el aprendizaje la estrategia de cuidado de respuesta inmediata de Primeros Auxilios Psicológicos frente a un incidente Crítico.</li> <li>Promover conducta de autocuidado en el proceso de crianza parental en tiempos de crisis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad de bienvenida y acompañamiento y contención emocional (infografía, ppt, video psicoeducación)</li> <li>Aplicación del instrumento Diagnóstico emocional en situaciones excepcionales</li> <li>Foro Grupal por curso Horarios de Reunión (Gestión socioemocional)</li> <li>Taller de enseñanza aprendizaje de los primeros auxilios psicológicos (PAP) de transición a IV° medio. <b>Carácter Prioritario.</b></li> <li>Talleres de autocuidado y gestión emocional por niveles. (espacio de Juntos Formamos Familia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marzo-Abril-mayo 2021</li> <li>Segundo semestre 2021</li> <li>Primer y segundo semestre 2021</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de Gestión</li> <li>Encargada de convivencia</li> <li>Profesores Jefes</li> <li>Profesionales de apoyo</li> </ul>	
Medios de Verificación de Ejecución		METAS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Registro de asistencia de los padres y apoderados a la jornadas de foros grupales y talleres de PAP.</li> <li>Fotografías, videos de las actividades desarrolladas con los padres y apoderados.</li> <li>Grabaciones de talleres previamente autorizada.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel de Participación de los padres y apoderados, Obtener un 65% como indicador de logro (taller PAP, Talleres de autocuidado.)</li> </ul>		



## **PLAN SOCIO EMOCIONAL SEGURO 2021**

La magnitud del impacto de la pandemia ha alterado todas las dimensiones de la vida cotidiana, modificando hasta las relaciones más básicas de interacción social. En el ámbito educativo, la medida de suspensión de clases presenciales ha supuesto un enorme desafío para todos los actores involucrados y ha revelado un escenario imprevisto, que cada comunidad educativa ha enfrentado de la mejor manera posible, con los recursos disponibles.

La escuela es un lugar de encuentro y nada reemplaza los vínculos y las relaciones que se establecen en ella. Por eso, debemos prepararnos para el reencuentro luego de un largo período de aislamiento y distancia social, por lo que se hace necesario fortalecer su rol protector, brindando seguridad y contención a los integrantes de la comunidad educativa, especialmente en momentos de alta incertidumbre.

El Ministerio de Educación pone a disposición de sostenedores y equipos profesionales de los establecimientos las siguientes orientaciones, para apoyar la importante tarea de preparar el espacio para un retorno a clases socioemocionalmente seguro de todos los miembros de la comunidad educativa. (MINEDUC 2020)



## **A. APOYO A LOS ESTUDIANTES EN EL RETORNO A CLASES**

Frente a una situación de crisis inesperada, puede cambiar drásticamente la percepción del mundo que los estudiantes tenían hasta ese momento. El entorno y lo que sucede en él se vuelve impredecible, generando muchas veces temor y ansiedad por la incertidumbre de no saber qué sucederá en el futuro, o cuando se repita una situación de crisis.

**Los niños y adolescentes podrán experimentar una serie de reacciones como respuesta a:**

**La experiencia de daño y/o amenaza en sí mismo.**

**Percepción de vulnerabilidad del adulto: riesgo de daño a sus padres y personas significativas.**

**Duelo por la pérdida de personas, mascotas, lugares u objetos significativos.**

Existen reacciones que son comunes para todas las edades, y otras más específicas según la etapa de desarrollo. Los estudiantes, también son vulnerables a los efectos negativos de la crisis, por lo que es necesario desmitificar la idea de que al ser pequeños la situación no les impacta significativamente.



A continuación, se señalan las reacciones esperables ante situaciones de crisis y emergencias en niños y adolescentes por edad.

4 a 7 años	8 a 12 años	13 a 18 años
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conductas regresivas (dificultades control de esfínter, chuparse el dedo, etc).</li></ul> <p>Comportamientos agresivos.</p> <p>Volverse inactivos o hiperactivos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Preocuparse de que sucederán cosas “malas” (las mismas u otras diferentes).</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apego excesivo al adulto, ansiedad por separación.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miedos o terrores nocturnos, no necesariamente vinculados al evento.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pérdida de interés en el juego y disminución de curiosidad en el entorno.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentimientos de culpa.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comportamientos agresivos y desafiantes hacia el adulto.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Volverse inactivos o hiperactivos.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Preocuparse de que sucederán cosas “malas” (las mismas u otras diferentes).</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplanamiento o entumecimiento emocional (estado de shock).</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentirse y comportarse de manera confusa.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ánimo depresivo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentimientos de culpa.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comportamientos agresivos y desafiantes hacia el adulto.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultad para mantener o hacer amigos.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de amenaza continua.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplanamiento o entumecimiento emocional (estado de shock).</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ánimo depresivo, ideación suicida, conductas auto lesivas, pérdida de esperanza en el futuro.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conductas de riesgo como forma de disminuir el malestar (conductas sexuales sin protección, consumo de alcohol y otras drogas, exposición a situaciones peligrosas, etc.).</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Angustia por sensación de pérdida de control o estar “volviéndose loco”.</li></ul>





## COMUNES A TODAS LAS EDADES

- CAMBIOS EMOCIONALES BRUSCOS.
  - ESTADO DE ACTIVACIÓN/ALERTA CONSTANTE, FISIOLÓGICA Y PSICOLÓGICA (PALPITACIONES, SUDORACIÓN, PREOCUPACIÓN, HIPERVIGILANCIA).
  - IRRITABILIDAD, HIPERREACTIVIDAD Y LABILIDAD EMOCIONAL (“EMOCIONES A FLOR DE PIEL”).
  - REEXPERIMENTACIÓN DE LA SITUACIÓN (PENSAMIENTOS INTRUSIVOS, JUEGO REITERATIVO SOBRE LA EMERGENCIA).
  - INTENTO DE PROTEGER A LOS PADRES, ASUMIR RESPONSABILIDADES ADULTAS (PSEUDOMADUREZ).
  - MALESTARES FÍSICOS VAGOS SIN CORRELATO DE ENFERMEDAD (NÁUSEAS, DOLORES DE CABEZA Y/O ESTÓMAGO, DOLORES MUSCULARES, ETC).
- ALTERACIÓN DEL SUEÑO Y DEL APETITO.

La variabilidad de estas reacciones será importante: ningún estudiante reaccionará de una manera idéntica a otro. La ausencia de estas reacciones de manera inmediata a la crisis no es signo de que los alumnos no pudiesen experimentarlos de manera posterior (incluso meses después). Por esta razón es importante mantener permanente monitoreo y observación en la escuela y en el hogar a los cambios de conducta que pudiesen experimentar durante todo el proceso de recuperación a la crisis.



## **¿Cómo se manifiestan las situaciones de crisis, emergencias y desastres en la sala de clases?**

Las situaciones críticas afectan la rutina diaria y la calidad de vida de los estudiantes en todos sus ámbitos de desarrollo, incluido el ambiente escolar. Particularmente, las consecuencias de la crisis se manifestarán de manera directa en el logro de aprendizajes y en la experiencia escolar de los alumnos.

Las reacciones habituales de los alumnos en estas situaciones probablemente desencadenarán dificultades académicas, ya sea por dificultades en la concentración y en la memoria, pérdida de motivación, cambios conductuales e irritabilidad. Junto con esto, los estudiantes pudieran perder la capacidad de disfrutar en el espacio escolar, ya sea en actividades regulares como con su grupo de pares (recreos, talleres, deportes, artes, etc.). Estas dificultades pueden escalar a tal nivel de provocar incluso fracaso escolar, repitencia o deserción.

Generalmente se suman estresores que aumentan el riesgo, tales como cambio en las rutinas escolares, compañeros, profesores y asistentes de la educación damnificados, entre otros. Todo ello aumenta la vulnerabilidad de los estudiantes y se generan más obstáculos para la recuperación y la normalización de la crisis.

La comunidad educativa será, en un número importante de casos, la más significativa fuente de soporte y apoyo durante la etapa de recuperación a la crisis y posterior normalización. En los casos en que las familias se ven sobrepasadas por el evento, los profesores y asistentes de la educación serán los adultos que brindarán la protección que el estudiante necesita.

## **¿Cómo apoyar a nuestros estudiantes en situaciones de crisis y emergencias?**

Crear un ambiente escolar consistente y predecible, dentro de lo posible, junto con relaciones de confianza y soporte entre los integrantes de la comunidad educativa será un factor clave para apoyar a nuestros estudiantes en la superación de la crisis.

Debemos estar atentos a las reacciones de nuestros estudiantes y entenderlas como respuesta al evento, que escapan a su voluntad y que desorganizan por completo su forma habitual de actuar. De esta forma, podremos mostrar una actitud comprensiva y contenedora, que evite se sientan culpables o avergonzados por sus conductas.

La forma que los adultos en la escuela respondan a la crisis, modelará la forma de respuesta de los estudiantes (para bien o para mal).



## LO QUE PODEMOS HACER

1. Crear un ambiente de clase y escuela seguro: preparado, predecible, organizado y con metas realistas.
  2. Enseñar a los estudiantes estrategias para regular sus emociones y bajar los niveles de estrés.
  3. Confiar en las capacidades de los estudiantes y felicitar sus logros en el aprendizaje.
  4. Instalar espacios de seguridad emocional: espacios para encontrar tranquilidad y distracción (música, juegos, lectura, etc).
  5. Fortalecer el sentido de autoeficacia: oportunidades para mostrar sus capacidades, tomar decisiones, reflejar los logros.
  6. Transmitir esperanza y optimismo: salir de la visión pesimista que existe durante la crisis (visión de túnel).
  7. Proporcionar múltiples opciones de estrategias de enseñanza, evaluación e implicación con el aprendizaje.
  8. Cuidar de nuestras propias necesidades emocionales: cuidar **del que cuida.**
-



## A. Planificaciones y actividades

Con el objetivo de dar contención emocional a los estudiantes, entregar información relevante y pertinente, y practicar rutinas de higiene y seguridad, se sugieren utilizar las siguientes planificaciones de clases y actividades.

- Planificaciones ([ver anexo 1 - http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-1\\_Planificaciones-retorno-a-clases.pdf](http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-1_Planificaciones-retorno-a-clases.pdf)) El objetivo de estas sesiones es dar el espacio para que los estudiantes puedan expresar sus estados de ánimo, reencontrarse con sus compañeros y docentes y canalizar las emociones vividas durante el tiempo de confinamiento. También es una herramienta para que el docente pueda levantar información importante sobre el estado socioemocional de los niños, niñas y adolescentes.
- Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes ([ver anexo 2 – http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-2\\_Cuadernillo-socioemocional-estudiantes.pdf](http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-2_Cuadernillo-socioemocional-estudiantes.pdf)): Es importante, que el desarrollo socioemocional se aborde de manera específica, no solo en la asignatura de Orientación, también es fundamental su presencia en asignaturas tales como Matemática y Lenguaje. Es por esto, que en este cuadernillo podrán encontrar distintas propuestas de actividades para incorporar en distintos momentos de la rutina escolar.
- Normas de convivencia ([ver anexo 3- http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-3\\_normas-de-convivencia.pdf](http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-3_normas-de-convivencia.pdf)): Es fundamental socializar con los estudiantes, además de las normas y protocolos sanitarios, aquellos modos de convivir que se quieren promover en la rutina diaria y que permitirán la reincorporación positiva y segura de cada uno. Se sugiere elaborar carteles que permitan visibilizar las normas en espacios estratégicos y vincularlos con los cuatro modos de convivir que propone la Política Nacional de Convivencia Escolar 2019<sup>1</sup>, y/o elementos propios del Proyecto Educativo Institucional.

\*Disponible en: <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2019/09/Politica-Nacional-de-Convivencia-Escolar.pdf>



## **B. Apoyo socioemocional a docentes y equipos directivos**

El supuesto bajo las acciones de autocuidado es que antes de cuidar y ayudar a otros, necesitamos primero cuidarnos y ayudarnos a nosotros mismos. Asimismo, es parte de nuestra responsabilidad ética estar en condiciones aptas para ir en ayuda de quienes requieren de nuestro trabajo, siendo necesario estar en permanente monitoreo del estado de nuestra salud mental.

Durante una situación de crisis, los profesionales se exponen a altos niveles de estrés por haber experimentado directamente la situación y/o a través de la atención de los afectados, el escuchar sus relatos, el estrés aparece en forma vicaria, a través del denominado traumatismo secundario. En cualquiera de los dos casos, se considera totalmente esperable que suceda, y no son signos de poco profesionalismo o de falta de competencias. Aceptar de los riesgos que conlleva la profesión y de la propia vulnerabilidad serán los pasos iniciales del autocuidado.

Otro fenómeno habitual entre los profesionales que están en contacto directo con otros es la ilusión de invulnerabilidad, en cuanto pensar que tenemos todas las herramientas para estar bien y afrontar ilimitadamente situaciones difíciles, pensar que podemos postergar la atención a nuestras necesidades básicas y personales mientras esté ocurriendo la crisis. Ante esto, es altamente probable que aparezcan señales de estrés y desgaste, pero debido al propio descuido.

### **Estrategias de autocuidado**

Monitorear constantemente el estado emocional en el que nos encontramos será una de las principales estrategias de autocuidado. Estar atentos a cómo nos sentimos, nuestras reacciones y conductas, el tipo de pensamiento que estamos presentando, son todas acciones que nos permitirán estar más preparados y equipados para prestar ayuda en este tipo de situaciones, así como también, consultar y solicitar ayuda en el momento oportuno.

Tomar los resguardos y precauciones antes de ir en apoyo en el incidente crítico implicará un factor protector ante el riesgo. Definir de antemano las estrategias de autocuidado individuales y grupales y no durante o después del incidente es una forma de aumentar nuestros factores protectores.



### **A nivel individual (sugerencias para funcionarios/as)**

- Realizar algún tipo de ejercicio físico, al menos 30 minutos diarios.
- Respetar los horarios de sueño y descanso, reconociendo que es probable que requiera descansar más de lo habitual.
- Frente a dificultades para conciliar el sueño, establezca rutinas de higiene del sueño (irse a la cama en hora definida, última comida liviana, evitar exposición a pantallas, etc.)
- Moderar ingesta de cafeína y evitar consumo de sustancias (alcohol y otras drogas)
- Proteger tiempos para estar con la familia, amigos y actividades agradables, evitando saturarlas de información relativa al incidente.
- Limitar exposición a información y situaciones estresantes solo al tiempo de trabajo.
- Pasar tiempo con personas o en actividades que nada tengan que ver con la situación, limitando la contaminación de estos espacios con la situación crítica.
- Darse tiempo para realizar actividades que nos conecten con el placer: leer, jardinear, cocinar, realizar actividades manuales tales como tejer, entre otras, según sean las aficiones y gustos de cada uno.

### **A nivel de equipo**

- Ejercitar en conjunto técnicas de relajación. (equipo responsable Orientación)
- Realizar evaluación periódica del trabajo realizado, centrada en los aciertos y los logros. (equipo responsable UTP)
- Monitoreo grupal del estado emocional de los profesionales. (equipo responsable Orientación, Pastoral)
- Contactar a algún equipo de salud mental de la red que entregue asesoría o atención al equipo interviniente. (coordinación dirección con Mutual)
- Coordinar con el equipo de gestión de la escuela y/o institución de la cual depende el equipo, la protección de



los tiempos y espacios para el autocuidado, así como también de las condiciones necesarias para que el equipo trabaje en las mejores condiciones posibles. (equipo de gestión coordinada)

- Establecer algún espacio semanal para realizar alguna actividad recreativa con docentes y asistentes de la educación (yoga, mindfulness, actividades manuales, bitácora docente, tertulias, etc). (equipo de Orientación)

Para conocer más actividades y estrategias de cuidado a nivel individual y de equipo, te recomendamos descargar “Claves para el bienestar docente: Bitácora de docente”.

## Primeros auxilios psicológicos

Una estrategia de cuidado que se puede aplicar por cualquier persona son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP; estrategia de respuesta inmediata basada en evidencia, destinada a ayudar a niños, adolescentes, adultos y familias afectadas por un incidente crítico. Los PAP son una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Para ponerlos en práctica se deben seguir principalmente 3 pasos: observar, escuchar y conectar, con el objetivo de brindar alivio emocional inmediato, facilitar la adaptación y prevenir el desarrollo de psicopatología.

La Guía de Bolsillo de PAP (ver anexo [5http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-5\\_PAP.pdf](http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ANEXO-5_PAP.pdf)), elaborada por el Ministerio de Salud, se configura como una herramienta más dentro de lo que es toda la intervención psicosocial y de cuidado de la salud mental de la población en situaciones de crisis, emergencias y/o desastres. Dicha guía entrega una definición, principios, población a la que está destinada, el momento oportuno en que debiese utilizarse y las consideraciones a tener presente al momento de entregar esta ayuda a las personas. Es importante que previo a la entrega de esta guía pueda realizarse un proceso de capacitación en la temática, para que quienes ejerzan este rol dentro de las escuelas puedan contar con toda la información necesaria respecto a cómo poner en práctica esta estrategia de abordaje.



## **C. Apoyo a Padres y/o Apoderados**

Se pueden distinguir claramente, tres ámbitos de intervención de las familias en el actual contexto: intervención directa en la puesta en funcionamiento de una nueva relación pedagógica mediada no solo por las familias sino también por el uso de herramientas tecnológicas; la organización del proceso de aprendizaje de niños, niñas y jóvenes en el hogar, asegurando que los hijos dediquen tiempo a las diferentes actividades entregadas por los docentes, controlando su ejecución y estimulando su autonomía. Y finalmente, existe intervención importante de las familias en el proceso de desarrollo socioemocional de sus hijos, lo cual constituye no solo condiciones para mejores aprendizajes y rendimiento de los estudiantes, sino también contribuyen altamente al mejoramiento de su vida junto a otros y a su crecimiento personal.

### **1. Cuide y atienda el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia**

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten. Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por, sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental. Por lo mismo, es necesario acompañar a los hijos en el proceso de aprendizaje emocional, con el objetivo de que logren gestionar sus emociones, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad.

- ✓ **Observe a sus hijos en relación con sus cambios de ánimo, modos de relacionarse, reacciones frente a los demás o frente a la molestia; tiempos y momentos de aislamiento, posibles conductas regresivas, tales como incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras.** Todas ellas pueden ser señales de que algo sucede con el estudiante y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras. Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.
- ✓ **Trabajar con otras sus emociones y contener, le requiere de calma y paciencia, de hacer un paso luego del otro, de lo contrario puede tener resultados no deseados;** en sentido imaginario, contener a una persona en sus emociones, equivale a socorrer a una persona que se está ahogando; en ese momento no debe enseñarle a nadar, lo que importa es sacarlo de ahí.
- ✓ **Si es que las señales persisten, es importante recurrir a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento y la comunidad.**

Otra manera de cuidar a los estudiantes es mediando la información que reciben. Cuando se recibe exceso de información y se está expuesto a variadas imágenes en la televisión o en línea, las informaciones pueden abrumar.

Es necesario saber que los niños pequeños pueden no distinguir entre las imágenes que aparecen en pantalla y su propia realidad personal y pueden creer que corren un peligro inminente.

- ✓ **Por esto, es importante mediar, dosificar la información que los estudiantes reciben, e incluso, a veces es importante desconectarse de los medios de comunicación; intente no tener la televisión prendida constantemente, en especial manténgala apagada cuando los estudiantes están haciendo tareas o están jugando.** Además, es importante que converse con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.





- ✓ **Procure que su hijo mantenga contacto con las personas que le importan. Especialmente los adolescentes necesitan comunicarse con sus pares.** Ayude a su hijo a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de vinculación y que permiten la comunicación en distanciamiento. Esto es algo que también pueden hacer juntos para mantener contacto con sus familiares y otras personas que le son queridas. Si usted estima negativo el uso de las redes sociales por los más pequeños, proponga medios de comunicación tales como el contacto telefónico, cartas o el correo electrónico, dibujos, entre otros.

En la misma línea, cuide el tiempo que su hijo, sobre todo aquellos que son adolescentes, pasen frente a las pantallas. Para esto recomendamos revisar las Orientaciones para la regulación del uso de celulares (<https://formacionciudadana.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/46/2019/09/OrientacionesWeb.pdf>)

Además, recuerde que la evaluación, especialmente en contexto de pandemia, está enfocada en conocer el proceso que ha seguido el niño para lograr los aprendizajes y los objetivos esperados y no en el desempeño de una tarea específica, por lo tanto, debe ser para los estudiantes un momento de reflexión individual y de autonomía. Converse con el estudiante sobre los aciertos y errores como oportunidades de aprendizaje, y transmítale tranquilidad respecto al proceso evaluativo.

### SE SUGIERE:

- Primero, sea paciente, intente transmitir cariño y seguridad, y sobre todo, contener. Es importante evitar gritarles, regañarlos o ser indiferentes a las señales identificadas.

## 2. Cree una rutina flexible y consistente

- ✓ **Construya un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.** Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y en consecuencia, lograr un mejor comportamiento. Invítelos a planificar la rutina del día en conjunto, de esta manera la seguirán con mayor responsabilidad y autonomía. Converse sobre las actividades que quieren realizar y evalúen su viabilidad en conjunto; es una buena oportunidad para socializar las normas de seguridad y de distanciamiento. Intente incluir algún ejercicio en cada día; esto ayuda a abordar el estrés y calmar a los niños con mucha energía.
- ✓ **El confinamiento, es una oportunidad para involucrar a los hijos en las tareas domésticas; asígneles pequeñas responsabilidades como recoger la ropa sucia, mantener su lugar de estudio limpio y ordenado, guardar los juguetes, pasear a la mascota, entre otros, los hará sentirse útiles, capaces y autónomos.**
- ✓ **Se recomienda por las mañanas, o la noche anterior, ayudar a los estudiantes a preparar el espacio de trabajo; que tenga sus herramientas de trabajo a disposición, tales como lápiz, cuaderno y libro; hasta que poco a poco esto sea una tarea que logre realizar el estudiante de manera autónoma.**

Es importante considerar que, en general, el estudiante suele permanecer concentrado entre 20 a 30 minutos. Sin embargo, esto puede verse alterado por las condiciones actuales, por lo que podría ser incluso menor tiempo.



- ✓ **Planifique las tareas teniendo en cuenta esos tiempos y los descansos; no intente insistir porque se transformará en una situación frustrante para usted y su hijo.**
- ✓ **Considere flexibilizar las rutinas cuando el niño esté emocionalmente más frágil, no tenga disposición para hacer una tarea o ayudar en los quehaceres domésticos. Es importante la observación como herramienta para flexibilizar y adecuar las rutinas en relación con el estado socioemocional de los hijos.**
- ✓ Otro punto importante, es **considerar que a veces hay factores externos que no podemos controlar, lo que podría abrumar al estudiante; por ejemplo, no tener conexión internet y, por lo tanto, no poder conectarse a la clase o descargar el material de trabajo;** o tener otras barreras como disponer de un solo aparato con acceso a internet para toda la familia y tener reunión de trabajo a la misma hora de la clase, entre otras situaciones. Suele pasar que los estudiantes se penalizan por estas situaciones, porque atribuyen la responsabilidad a sus padres o a ellos mismos. Explíquelo que este tipo de situaciones son parte de lo que no podemos controlar siempre y transmita tranquilidad.

Al final de cada día, tómese un minuto para pensar en el día. Idealmente busque un momento y espacio en que se pueda reunir toda la familia. Conversen acerca de alguna situación positiva o divertida que hizo cada uno, de agradecer el apoyo mutuo, entre otros.

### **Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?**

- Planifique un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.
- Pregunte a su hijo sobre las actividades que quiere realizar y evalúen si es posible de acuerdo a las normas dictadas por la autoridad. Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?
- Incluya alguna actividad física para cada día.
- Planifique el tiempo de tareas teniendo en cuenta el tiempo de concentración de su hijo.
- Esté atento a los cambios emocionales de su hijo, estos influyen en su disposición para hacer tareas o estudiar.
- Explique al estudiante que hay factores que no pueden controlar, lo cual es completamente normal.



### 3. Recuerde que es un modelo para sus hijos

Si usted mantiene distancias seguras, hábitos de limpieza como el lavado de mano y trata a los demás con empatía, especialmente a aquellos que están enfermos o en situación de vulnerabilidad, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

Lo mismo ocurre con las tareas y el estudio; es importante modelar rutinas diarias, por ejemplo, invitar al estudiante a preparar en conjunto el espacio para el trabajo (de usted) y para el estudio (del hijo), es decir, un lugar tranquilo, ordenado, con los materiales a disposición. Una manera efectiva de modelar es verbalizar las acciones y el pensamiento, por ejemplo: “para que no me falte nada mientras esté en mi reunión de trabajo iré a buscar previamente mi agenda, un lápiz, y un vaso de agua por si me da sed; y ¿tú? ¿Qué necesitas para tu clase?”

#### **Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?**

- Realice las acciones que quiere ver en su hijo.
- Prepare el espacio de estudio en conjunto con su hijo.

### 4. Use lenguaje positivo para ver el comportamiento que espera en sus hijos

Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer; como “Por favor guarda tu ropa en el closet y ordena la cama” (en lugar de “No seas desordenado”). Para lograr la repetición de actitudes de colaboración es fundamental que elogie a su hijo por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestre, pero pronto lo verá haciendo eso de nuevo. También les asegurará que usted nota su buen comportamiento y se preocupa por él.

En el mismo sentido, es importante el refuerzo positivo en el ámbito académico. Este debe ser específico, de lo contrario, tiene un impacto muy bajo en el estudiante. Es mejor decirle al estudiante: “Muy bien, hoy participaste en la clase”, “Hiciste una pregunta interesante”, “Tenías tu lugar de estudio ordenado” “No se te olvidó tener el libro ni el estuche”, en vez de decirle: “Hoy lo hiciste muy bien”.

Establecer un diálogo luego de que el estudiante ha realizado una tarea o ha participado de una clase en línea es sumamente importante para que este tenga la oportunidad de revisar su propio proceso de aprendizaje. No basta con preguntar: “¿Qué aprendiste hoy en la clase?” Lo más probable es que el estudiante responda de manera igualmente general: “Nada nuevo”. Por esto, es que hay que hacer preguntas específicas y que exijan al estudiante revisar su proceso de aprendizaje. Algunos ejemplos: ¿De qué temas hablaron hoy en la clase? ¿Cómo te sentiste en la clase? ¿Me puedes contar que pensaste para llegar a ese resultado? ¿Qué dificultades tienes sobre ese contenido?



### **Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?**

- Intente decir “Ordena la cama”, en lugar de “No seas desordenado”.
- Refuerce de manera positiva a los estudiantes a través de comentarios específicos y concretos.
- Hágale preguntas a su hijo luego de su clase o tiempo de estudio.

## **5. Mantenga una comunicación fluida con la escuela**

Al retomar el funcionamiento de los establecimientos educacionales podrían surgir distintas inquietudes para los estudiantes, tales como: si estarán con sus amigos, cuál será el horario, con qué docente irá, entre otras. La comunicación fluida con el establecimiento es fundamental para que las explicaciones que se entreguen sean coincidentes y fundadas. De esta manera es más probable entregarles certezas a los estudiantes y así evitar que la ansiedad aumente.

Esta comunicación debe ser respetuosa, inclusiva, participativa y basada en el diálogo. Recordemos que los docentes también son madres y padres de familia y esta pandemia les está afectando de igual manera. Es fundamental empatizar con las distintas situaciones y realidades que se están viviendo en muchas familias de nuestro país, cuyos hijos son estudiantes. Es un momento de interpelar a la bondad, a la solidaridad y a buscar acuerdos que unan voluntades.

Transmita a su hijo que es completamente normal que se presenten dudas y regístrelas para comunicárselas al docente o socializarlas con otros apoderados si usted no tiene la respuesta.

Es fundamental mantenerse informado por medio de los canales oficiales y conductos regulares del establecimiento. Resulta importante generar redes con otros apoderados y/o conectarse con las directivas de curso para tener información oficial sobre la comunidad escolar.

### **Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?**

- Manténgase informado por medio de los canales oficiales.
- Registre las dudas que le surjan a usted y a su hijo, y comuníquese las al docente la próxima vez que tenga contacto.
- Canalice sus dudas o inquietudes por medio de las redes de apoderados.

ANTOFAGASTA  
AÑO ESCOLAR 2021

*“ Educando con la claridad y ternura de su corazón ”*