



# Plan de Contención Emocional 2021

## I. Contexto

Considerando el contexto actual en que nos encontramos frente al COVID-19, y el proceso de retorno a las aulas gradual, se hace necesario elaborar un Plan de Contención Socioemocional basado en las Orientaciones emanadas del Ministerio de Educación, considerando las necesidades que pudiera presentar nuestra comunidad educativa. Este plan está basado en una gestión que promueva la salud mental frente a necesidades producto del contexto de pandemia mundial que nos afecta, considerando a estudiantes, familias como también a los colaboradores Docentes y Asistentes de la Educación en sus áreas personal, social y emocional.

Las acciones planteadas se plantean a través de la interacción, sostenida y consensuada del Encargado de Convivencia Escolar más la dupla psicosocial conformada por la Orientadora y Psicóloga quienes contribuyen desde su área en diferentes actividades y focalizaciones que se requieran en las distintas situaciones que presente el proceso de confinamiento preventivo.

La labor de la Psicológica, surge la necesidad de dar contención emocional entregando herramientas socioemocionales y acompañamiento psicológico a nuestros estudiantes. Pondrá énfasis en la prevención y atención de problemáticas de salud mental que pudieran generarse a partir de las situaciones de confinamiento, y forma en que nos hemos ido adaptando a esta nueva realidad. Para ello se podrá entregar una atención (no clínica o terapéutica) a nuestras familias para lograr que éstas puedan gestionar y resolver sus dificultades. Es por esto que el acompañamiento es una acción que nos permite aportar a satisfacer las necesidades más sentidas de los alumnos y su entorno más cercano.

Desde el ámbito de Orientación, se busca fortalecer el desarrollo socioemocional y la promoción de la resiliencia como ejes centrales. Dado el contexto de pandemia, se debe mantener un intercambio de información permanente y fluido con los profesores jefes, monitoreando los factores de riesgo de los estudiantes y estableciendo comunicación con las familias para lograr una contención efectiva. Del mismo modo el aporte se centrará en focalizar el trabajo en acciones de orientación vocacional y con estudiantes de bajo rendimiento, buscando poder entregar herramientas que permitan mejorar la motivación y la certidumbre como factores que impulsen mejorar los niveles



de logro de objetivo de los estudiantes.

## II. **OBJETIVO GENERAL**

- Prevenir y promover la contención emocional, a través de la entrega de herramientas que permitan conocer, canalizar y manejar los sentimientos y emociones, buscando el bienestar de los estudiantes.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Diseñar y aplicar actividades que permitan a los estudiantes mostrar y apreciar sus emociones como expresión del ser humano.
- Brindar instancias de apoyo socio emocional para los estudiantes, promoviendo la utilización de herramientas socioemocionales que faciliten la adecuada adaptación a la crisis sanitaria y a las situaciones particulares que se presenten.
- Buscar redes de apoyo socioemocional, facilitando el acceso a ellas.
- Diseñar y entregar a los Profesores Jefes actividades y talleres que permitan apoyar a los estudiantes en el manejo de las emociones, de forma de ir monitoreando los eventuales casos que serán abordados focalizadamente.

## III. **ESTRATEGIAS Y ACCIONES**

Dirigidas a:

- Alumnos
- Padres y Apoderados
- Profesores y Asistentes de la Educación.

**Estudiantes**



| Estrategias  | Acciones  | Responsable |
|--|---|-------------|
| <p><u>Intervención individual</u></p> <p>Apoyo psicológico para estudiantes del establecimiento.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Intervención psicológica de forma remota a estudiantes que lo requieran.</li><li>- Contención e intervención en crisis.</li><li>- Psicoeducación resiliencia y aceptación.</li><li>- Monitoreo y seguimiento de estudiantes.</li></ul>  | Psicóloga   |
| <p><u>Intervención transversal</u></p> <p>Entrega de material psicoeducativo y terapéutico.</p>      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Material psicoeducativo gráfico, infografías y documentos con orientaciones y estrategias para el adecuado manejo de problemáticas de salud mental y manejo emocional.</li><li>- Material terapéutico gráfico y audiovisual que brinden herramientas para el manejo emocional y conductual, así como situaciones de estrés, ansiedad y adaptación al contexto de confinamiento.</li></ul> | Psicóloga   |
| <p><u>Intervenciones individuales</u></p> <p>Comunicación con alumnos.</p>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Charlas de orientación vocacional.</li><li>- Entrevistas a través de video llamadas y vía telefónica.</li><li>- Conocer y realizar</li></ul>  | Orientadora |



|   |   |                        |
|---|---|------------------------|
|   | <p>seguimiento de casos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación con programas de la red de protección.</li> <li>- Actividades de autoconocimiento.</li> <li>- Test de intereses vocacionales.</li> <li>- Proyecto de vida</li> </ul>   |                        |
| <p><u>Intervención transversal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Envío de material para Profesores Jefes.</li> <li>✓ Charlas para estudiantes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercambio de información de los estudiantes.</li> <li>- Entrega de estrategias y acciones para el consejo de curso.</li> <li>- Entrega de materiales que favorezcan la gestión de los profesores jefes.</li> <li>- Realización de charlas, talleres o jornadas de contención emocional.</li> </ul> | Orientadora /Psicóloga |

### Padres y apoderados

| Estrategias  | Acciones   | Responsable |
|--|--|-------------|
| <p><u>Intervención individual</u></p> <p>Atención y apoyo psicológico a estudiantes del establecimiento.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contacto de forma remota con la finalidad de brindar herramientas para apoyar a estudiantes, a través de orientaciones en problemáticas específicas para padres y apoderados que lo requieran.</li> <li>- Contención e</li> </ul> | Psicóloga   |



|   |   |             |
|---|---|-------------|
|   | intervención en crisis.   |             |
| <u>Intervención transversal</u><br><br>Entrega de material psicoeducativo y terapéutico.                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Material psicoeducativo gráfico, cápsulas, infografías y documentos con orientaciones y estrategias para el adecuado manejo de problemáticas de salud mental y expresión emocional tanto en sus hijos e hijas, como a nivel familiar.</li><li>- Coordinación con redes de apoyo externas.</li></ul> | Psicóloga   |
| <u>Intervención individual</u><br><br>Comunicación con apoderados y/o alumnos.                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Entrevistas, seguimientos y visualización con apoderados en situaciones que requieran orientación vocacional o académica.</li></ul>   | Orientadora |
| <u>Intervención transversal</u><br><br>✓ Promoción de estrategias para el autocuidado en padres y apoderados. | <ul style="list-style-type: none"><li>- Orientaciones para el autocuidado de padres y madres en tiempo de confinamiento.</li><li>- Envío de información a través de profesores jefes.</li><li>- Escuelas para padres en reuniones de apoderados.</li></ul>  | Psicóloga   |



**Profesores y asistentes de la educación**

| Estrategias   | Acciones   | Responsables |
|---|--|--------------|
| Acompañamiento a través de la entrega de material psicoeducativo y terapéutico. | - Material psicoeducativo gráfico, infografías y documentos con orientaciones y estrategias para el adecuado manejo de problemáticas surgidas en el desarrollo del trabajo remoto. | Psicóloga    |
| ✓ Coordinación y entrega de información para profesores.                        | ✓ Entrega de material e información para el trabajo de la asignatura de Orientación.<br>✓ Orientaciones para la promoción del autocuidado.   |              |

Estrategias de comunicación:

- Plataformas virtuales: Classroom y correo institucional.
- Cápsulas informativas y/o Motivacionales: Se suben periódicamente a la página del colegio en [www.colegiosigloxxi.cl](http://www.colegiosigloxxi.cl) en la pestaña Puente Alto.
- Contactos telefónicos: Realizados por Coordinador de Convivencia Escolar. Fortalecimiento de la asistencia y cumplimiento de actividades académicas. Seguimiento de estudiantes que no tienen conexión.
- Videollamadas: Realizadas a través de la plataforma Meet.
- Correo institucional: todos los estudiantes, docentes y asistentes tienen correo institucional. Los correos de los profesores se encuentran en la página institucional en la pestaña Puente Alto, en el link Vida Académica /correos profesores.
- Entrevistas virtuales: realizadas por profesores jefes y según necesidad, por coordinador de convivencia, psicóloga y orientadora.



- Entrevistas presenciales en el establecimiento educacional: cuando la urgencia o necesidad lo amerite, se citará al apoderado y estudiante en forma excepcional.
- Entrega de ayudas en el establecimiento previo coordinación y aviso de autoridades: entrega de textos escolares, pase escolar, vacunaciones, etc.

### **Actividades para la sana convivencia**

- Psicoeducación en prevención de Ciberbullying (a través de Consejo de Curso, Reuniones de Apoderados, página institucional y plataformas virtuales).
- Establecer y definir los roles de cada actor educativo en la modalidad de educación remota: Reglamento Interno de Convivencia Escolar (Deberes y Derechos)
- Establecimiento de normas de clases online, uso de plataformas y herramientas: Protocolo sobre uso de plataformas, Reglamento de evaluación y RICE.
- Retroalimentación constante en situaciones que lo requieran.
- Establecer conductos regulares de comunicación dentro de la modalidad virtual.
- Plan de retorno presencial 2021 y protocolos asociados.