



# **PLAN DE CONTENCIÓN Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL 2021**



Equipo de  
Convivencia  
Construyendo junt@s  
una cultura de Paz

## Índice

Introducción.....	3
Marco teórico .....	5
Medidas Plan de Contención 2021 .....	7
Nivel Inicial.....	7
Primer ciclo .....	8
Segundo ciclo .....	9
Media.....	10
Funcionarios.....	10

## Introducción

A un año de la situación sanitaria que afecta a nuestro país y al mundo, diversas han sido las manifestaciones que el periodo de confinamiento ha conllevado para nuestra sociedad, para nuestra comunidad.

De acuerdo con Pedro Maldonado<sup>1</sup>, investigador del Instituto Milenio de Neurociencia Biomédica (BNI) y director del Departamento de Neurociencias de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, “se sabe claramente que el deterioro de la salud mental está determinado por el aumento del estrés y la ansiedad”, explica el neurocientífico. Agrega que ‘el impacto tiene que ver con la incertidumbre que se genera; el cerebro busca tener cierto control sobre el entorno y si no lo tiene, se altera’.

Es por esto, que la Agencia de Calidad de la educación, con el objetivo de brindar los apoyos correspondientes a cada comunidad educativa adscrita al Diagnóstico Integral de Aprendizaje (DIA), entrega las herramientas necesarias para llevar a cabo un diagnóstico del momento de esa comunidad, para lo que ha facilitado a la fecha, dos evaluaciones socioemocionales para los y las estudiantes. Los resultados generales puede encontrarlos en el [Informe Análisis General, DIA Socioemocional](#).

En función de estos resultados, es que el equipo de convivencia ha creado un Plan de Contención 2021, que tendrá un carácter anual y que tendrá por objetivo apoyar el desarrollo de algunas estrategias de contención y aprendizaje socioemocional, con énfasis en los aspectos personales y/o comunitarios que aparezcan descendidos, y que pueden ser determinantes para enfrentar la crisis sanitaria.

De acuerdo con los resultados que se pueden apreciar en el informe general de DIA Socioemocional, hemos distribuido tres niveles de acción para cada ciclo o estamento, conforme a lo sugerido por la Agencia de Calidad de la Educación.

---

<sup>1</sup> Fuente: Clínicas de Chile. <https://www.clinicasdechile.cl/noticias/la-salud-mental-de-los-chilenos-es-la-segunda-que-mas-ha-empeorado-en-pandemia-en-el-mundo/>

<p><b>Niveles de apoyo</b></p>	<p><b>Nivel 1: Acciones para toda la comunidad educativa:</b> actividades de bienvenida, para la expresión de ideas y emociones, bitácora de la experiencia vivida, talleres, folletos, entrega de información, entre otras. El objetivo es brindar espacios y ambientes seguros, propicios para el aprendizaje y bienestar general.</p> <p><b>Nivel 2: Acciones focalizadas para grupos o actores determinados</b> (docentes, cursos, estudiantes, asistentes de la educación, familias). El objetivo es apoyar dificultades generales para un grupo específico, por ejemplo, baja motivación, espacio de contención, entre otros.</p> <p><b>Nivel 3: Acciones de apoyo especializado individual de carácter interdisciplinario,</b> cuyo foco es brindar consejería y seguimiento de los estudiantes que mantengan especialista externo. Si bien la escuela no es un espacio terapéutico, por la magnitud de la crisis se pueden contemplar acciones acotadas de apoyo, siempre que se cuente con la experticia requerida. <i>Ejemplo: sala de apoyo psicosocial, consejería a estudiantes, café virtual para funcionarios, etc.</i></p>
--------------------------------	--

Propiciar espacios de diálogo, para compartir y entender lo que está ocurriendo con la situación sanitaria, es uno de los aspectos clave para dar contención a nuestros estudiantes y a nuestra comunidad, no solo en el colegio, sino también con instancias de reflexión en casa, y es por eso, que también hemos incluido material para nuestras familias.

Aprender a cuidarnos como comunidad nos brindará, entre otras, una sensación de tranquilidad, de entender que hay alguien que se preocupa por mí, de sentir que no estoy solo o sola en esta situación. Abordaremos estrategias para el cuidado de uno mismo, para expresar sus emociones, sentirse contenidos y seguros dentro de lo que la situación permite, para de esta manera, permitir ese apoyo de comunidad que nos facilite entender al otro.

Nosotros, como siempre, muy atentos y atentas a cualquier inquietud y a lo que puedan necesitar

*Les deseamos un buen término de semestre*

*Un abrazo,*

Equipo de Convivencia

## Marco teórico

Para comenzar este lindo camino del aprendizaje socioemocional, creemos importante apoyar a nuestra comunidad reflexionando sobre ciertas definiciones otorgadas por Mineduc, Agencia de la Calidad o CPEIP que podrán contribuir en los procesos que pretende apoyar este Plan de Contención.

### **Aprendizaje Socioemocional**

Entenderemos el aprendizaje socioemocional como el proceso mediante el cual los niños y adultos adquieren y desarrollan conocimientos, habilidades y actitudes que les permiten lograr el autoconocimiento, comprender y autorregular las emociones y su expresión, motivarse para establecer y alcanzar objetivos positivos, empatizar con los demás, construir y mantener relaciones positivas, tomar responsablemente sus decisiones y manejar de manera efectiva situaciones desafiantes (Goleman, 1996; Bisquerra, 2000; CASEL, 2019).

**Autoconciencia:** capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento. La capacidad de evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones propias, con un sentido de confianza, optimismo y una “mentalidad de crecimiento”.

**Autorregulación:** capacidad de regular con éxito las emociones, los pensamientos y los comportamientos propios en diferentes situaciones: controlar eficazmente el estrés, controlar los impulsos y motivarse. La capacidad de establecer y trabajar hacia objetivos personales y académicos.

**Conciencia del otro:** capacidad de tomar la perspectiva de otros y empatizar con los demás, incluidos aquellos de diversos orígenes y culturas. La capacidad de comprender las normas sociales y éticas de comportamiento y de reconocer los recursos y el apoyo de la familia, la escuela y la comunidad.

**Habilidades sociales:** capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversos individuos y grupos. La capacidad de comunicarse con claridad, escuchar, cooperar con otros, resistir presiones sociales inapropiadas, negociar conflictos de manera constructiva y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario.

**Toma de decisiones responsables:** capacidad de tomar decisiones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en estándares éticos, de seguridad y normas sociales. La evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones, y una consideración del bienestar de uno mismo y de los demás.

**Crisis:** es un estado de desorganización producido por el impacto de una situación que altera nuestra vida y sobrepasa nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas (Buen Trato, s.f). Estas situaciones se asocian a eventos críticos que implican cambios importantes en nuestras formas habituales de vivir, lo que genera estrés y al mismo tiempo el desafío y la necesidad de una reorganización para recuperar el equilibrio (Arón, Machuca & Pesce, 2009; MINSAL/JICA, 2012; Martínez, 2020). Quien sufre una situación de crisis se ve obligado a cambiar sus modos habituales de enfrentamiento a los problemas y en ese sentido la posibilidad de cambio es inherente a las crisis (Arón et al., 2009).

**Contención emocional:** Es un proceso que tiene por objetivo restablecer el equilibrio emocional de quienes se encuentran enfrentando una situación de crisis (Céspedes, 2020). Implica acompañar y acoger a las personas, para que puedan recobrar la estabilidad, ofreciendo espacios para que puedan expresar sus emociones, recuperar la calma e identificar rutas para solucionar los problemas (Buen trato, s.f; Centro Gregoria Apaza, 2018). Contener implica brindar apoyo y comprensión, ayudando a las personas a recobrar la tranquilidad, la seguridad y la confianza, y a despertar sentimientos de esperanza sobre el futuro (López de Lériida & Cifuentes, s.f).

De acuerdo con los resultados de los Diagnósticos Socioemocionales aplicados en marzo y abril 2021, se han establecidos focos prioritarios a trabajar por ciclo. Cabe señalar que el Diagnóstico de Nivel Inicial se realizó a finales de mayo, por lo que estos resultados se incluirán posteriormente a este Plan de Contención.

A continuación, se presenta un resumen de las medidas generales, que serán abordadas en la medida en que cada curso lo vaya requiriendo, de acuerdo con sus necesidades durante este 2021.

## Medidas Plan de Contención 2021

### Nivel Inicial

Estamento	Destinatario	Objetivo	Acciones
<b>Cursos</b>	Nivel inicial	Fortalecer las dimensiones socioemocionales de reconocimiento y expresión de las emociones propias y la de los demás.	Cuentos socioemocionales a través del fortalecimiento de la comprensión lectora, estrategias de apoyo socioemocional, lista de actividades para cada dimensión, entre otros.
<b>Alumnos</b>	Apoyo individual dirigido a los adultos que interactúan con los estudiantes de nivel inicial (apoderados y educadoras)	Entregar apoyos específicos a padres, apoderados y educadoras para enriquecer las dimensiones socioemocionales.	Se realiza un Plan de apoyo individual, para cada estudiante que lo requiera, con el apoyo de Psicología y Psicopedagogía, dependiendo de la necesidad.
<b>Padres y apoderados/as</b>	Apoderados de Nivel inicial	Entregar estrategias de apoyo para fortalecer las dimensiones socioemocionales desde el hogar.	Escuela para padres, material de apoyo para el hogar y acompañamiento.
<b>Profesores</b>	Educadoras nivel inicial	Capacitar a las educadoras en contención socioemocional y sus principales ejes, así como en la importancia del vínculo pedagógico para el aprendizaje socioemocional.	Taller para docentes

# Primer ciclo

Estamento	Destinatario	Objetivo	Acciones
<b>Cursos</b>	1º a 4º básico	Fortalecer habilidades socioemocionales de conciencia de sí mismo, empatía y autorregulación	Cuentos emociones, emocionometro, ampliar vocabulario, programa de alfabetización emocional (3º y 4º básico)
<b>Alumnos/as</b>	Apoyo individual de estudiantes primer ciclo básico	Entregar apoyos específicos a estudiantes que manifiestan dificultades socioemocionales	Se realiza un Plan de apoyo individual, para cada estudiante que lo requiera, con el apoyo de Psicología y Psicopedagogía, dependiendo de la necesidad.
<b>Padres y apoderados/as</b>	Apoderados de 1º a 4º básico	Fortalecer habilidades socioemocionales de conciencia de sí mismo y empatía en el hogar.	Se enviarán actividades para que reflexionen en casa, a través de correo electrónico o a través de las redes sociales
<b>Profesores/as</b>	Profesores Primer ciclo	Capacitar a los profesores de primer ciclo en contención socioemocional y sus principales ejes, así como en la importancia del vínculo pedagógico para el aprendizaje socioemocional.	Taller para docentes



## Segundo ciclo

Estamento	Destinatario	Objetivo	Descripción de la actividad
<b>Cursos</b>	5° a 8° básico (en la medida que lo requiera cada curso)	Brindar un espacio para contención y diálogo, para el desarrollo de aprendizaje socioemocional, en el que además puedan reconocer sus fortalezas y motivación por aprender.	Actividades para reforzar nuestro espacio seguro, ruleta, seguimiento de programa de alfabetización emocional, actividad de fortalezas.
<b>Alumnos/as</b>	Apoyo individual estudiantes de segundo ciclo	Brindar apoyo específico a estudiantes	Seguimiento de especialistas externos, salas de apoyo, consejería
<b>Padres y Apoderados/as</b>	Padres de alumnos/as de 2° ciclo	Entregar herramientas de contención, regulación emocional, para potenciar las fortalezas de nuestros hijos e hijas.	Se envía material audiovisual para reflexionar en familia: contención, desarrollo emocional, salud mental, cómo rescatar los recursos que hay en mí, manejo de estrés y ansiedad, entre otros.
<b>Profesores/as</b>	Profesores jefes de 2° ciclo	Entregar herramientas y material de contención, regulación emocional y fortalezas para aprender.	Material de apoyo: documentos, ppt, videos, cápsulas

## Media

Estamento	Destinatario	Objetivo	Descripción de la actividad
<b>Cursos</b>	1°- IV° (en la medida que lo requiera cada curso)	-Brindar espacio para contención -Educación emocional; -Autoconocimiento (intereses y fortalezas); Manejo de estrés y ansiedad.	-Actividades para fortalecer el desarrollo socioemocional. Taller semanal de media hora: "Manejando el estrés"
<b>Alumnos/as</b>	Apoyo individual estudiantes de media	Brindar apoyo específico a estudiantes que lo requieren	Seguimiento de especialistas externos, salas de apoyo, consejería.
<b>Padres y Apoderados/as</b>	Apoderados/as media	Entregar herramientas para contener a sus hijos e hijas +educación emocional adolescente	Vídeos breves, folletos, actividades prácticas.
<b>Profesores/as</b>	Profesores jefes media	Entregar herramientas para contener a sus alumnos/as, apoyarlos para expresar lo que sienten. Educación emocional adolescente	Material de apoyo: documentos, ppt, videos, cápsulas

## Funcionarios

Estamento	Foco	Destinatario	Objetivo	Descripción de la actividad
-----------	------	--------------	----------	-----------------------------

<b>Funcionarios</b>	Talleres sobre temáticas de la Bitácora docente: CLAVES PARA EL AUTOCUIDADO Y BIENESTAR	Todos los funcionarios (a nivel colectivo)	Practicar ejercicios de autocuidado Clave 1	1. Vivir según tu propósito a. Lo que amas hacer b. Conocer tus fortalezas de carácter
			Practicar ejercicios de autocuidado Clave 2	2. Recupera energía para tu bienestar
			Practicar ejercicios de autocuidado Clave 3	3. Conduce tus pensamientos y emociones
			Practicar ejercicios de autocuidado Clave 4	4. Cuida tus relaciones
		Todos los funcionarios (a nivel Individual)	Brindar espacios de contención	Cafés virtuales Actividades de distensión



Equipo de  
Convivencia

Construyendo junt@s  
una cultura de Paz