



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

“La emoción es una fuerza intensa, y cuando los estudiantes experimentan emociones negativas fuertes, el sistema límbico entra en acción cerrando el procesamiento cognitivo y al mismo tiempo realzando, en nuestra memoria y conciencia, el evento negativo para potenciar la supervivencia. En otras palabras, cuando ocurren emociones negativas ‘el reflejo’ triunfa sobre ‘la reflexión’.”
Desautels & McKnight, 2017



**COLEGIO SAN IGNACIO DE
COQUIMBO**



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

INDICE

1. Objetivos
2. Contexto escolar
3. Orientación teórica: modelo ecológico de sistema social
4. Concepto de contención socioemocional
5. Actividades para familias y funcionarios
6. Consejos útiles
7. Bibliografía



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Objetivo general

Generar, construir y promover el cuidado y contención socioemocional de todos quienes forman parte de nuestra comunidad educacional, dando lugar a un ambiente de bienestar integral en todos los actores de la comunidad educativa, fortaleciendo las habilidades sociemocionales.

Objetivo específico

1.- Potenciar los vínculos y reconstruir una escuela que se sitúa como espacio privilegiado de diálogo, encuentros y confianzas; para gestionar la emocionalidad, apoyar al otro, reconocer y acoger de manera continua.

2- Recuperar el convivir en comunidad y resignificar la capacidad de la escuela en su ámbito relacional y transformador.

3- Brindar un sistema de apoyo socioemocional para los estudiantes, a través de mecanismos de contención, seguimiento y monitoreo, de parte de un equipo multidisciplinario en el contexto escolar.

4- Acompañar a los distintos actores de la comunidad educativa en la capacidad de soporte afectivo para la recuperación socioemocional, colaborando con la apropiación de aprendizajes significativos de manera interdisciplinaria.

5- Establecer y reforzar los canales de comunicación e información entre docentes y estudiantes.

6- Intervenir de manera oportuna ante las necesidades reconocidas en los estudiantes.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Contexto escolar post pandemia

La pandemia de Covid-19 ha tenido un impacto enorme en la educación y la vida de los y las estudiantes, así como en sus docentes y la comunidad escolar. La suspensión prolongada de las clases presenciales profundizó las desigualdades educativas y generó efectos de largo plazo en múltiples dimensiones. Pese a los enormes esfuerzos de los equipos de las comunidades escolares, nos encontramos con importantes dificultades en los aprendizajes, la convivencia escolar, la salud mental, el bienestar integral, la vinculación y continuidad en las trayectorias educativas de una gran proporción del estudiantado. Así mismo, el cuerpo docente y de trabajadores/as de la educación, ha experimentado los efectos de la pandemia y ha debido responder a las complejidades que hoy enfrentan las comunidades. A ello se suman las condiciones insuficientes en la infraestructura escolar, la conectividad, la disponibilidad de atenciones de salud, y la situación general de crisis económica y social.

Con el objetivo de enfrentar esta compleja situación, el Ministerio de Educación ha comenzado a implementar una Política de Reactivación Educativa Integral, denominada “Seamos Comunidad”, cuyos ejes responden a los efectos que la pandemia provocó en las comunidades educativas y sus integrantes. Desde estas directrices nace este plan de contención socioemocional que cada comunidad educativa deberá implementar para potenciar el aprendizaje emocional y el bienestar integral en las comunidades educativas.

En el contexto educativo, es esencial que los adultos que trabajan con niños comprendan algunos conceptos clave relacionados con la regulación emocional y la salud mental. La desregulación emocional, la co-regulación, la mentalización, la educación emocional, la



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

empatía, la contención emocional y otros conceptos relacionados son fundamentales para comprender y ayudar a los niños que experimentan dificultades emocionales y conductuales. Al entender estos conceptos, los adultos pueden proporcionar a los niños las herramientas y habilidades necesarias para regular sus emociones y mejorar su bienestar emocional.

Contención emocional: Es un conjunto de procedimientos o estrategias utilizadas para brindar apoyo y tranquilidad a una persona que se encuentra en un estado emocional alterado o en crisis. Consiste en proporcionar un entorno seguro y empático, ofreciendo palabras de aliento, escucha activa, validación de emociones y ayuda para regular las emociones. El objetivo de la contención emocional es restablecer la estabilidad emocional de la persona y promover su bienestar psicológico (Egan, 2013).

Regulación coercitiva: prácticas y estrategias utilizadas para controlar el comportamiento de los niños mediante el uso de amenazas, castigos, críticas y otras formas de coacción, en lugar de enfocarse en enseñar habilidades y fomentar la autorregulación positiva. La regulación coercitiva puede tener efectos negativos en el desarrollo socioemocional y conductual de los niños, y se ha asociado con un mayor riesgo de problemas de conducta y emocionales (Grolnick et al., 1997; Skinner et al., 2009).

Desregulación emocional: Es la dificultad para regular y controlar sus emociones de manera adecuada. Se manifiesta a través de respuestas emocionales intensas, desproporcionadas o inapropiadas, dificultades para recuperarse emocionalmente y



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

problemas en las relaciones interpersonales. Esta dificultad en la regulación emocional puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar del individuo a lo largo de su vida (Linehan, 1993; Gross & Thompson, 2007; Mennin & Farach, 2007).

Co-regulación: El proceso en el que dos o más individuos interactúan para regular conjuntamente las emociones y el comportamiento de uno de ellos, con el objetivo de mantener la estabilidad emocional y psicológica (Sameroff & Fiese, 2000).

Mentalización: capacidad de comprender y atribuir significado a los propios pensamientos, emociones y acciones, así como a los de los demás. Implica la capacidad de reconocer y reflexionar sobre los estados mentales propios y ajenos, tales como creencias, deseos, intenciones y motivaciones, con el fin de comprender el comportamiento humano de manera más profunda y generar una mayor empatía y comprensión de las interacciones sociales (Lecalenier, 2012; 2016).

Educación emocional: El proceso de aprendizaje que tiene como objetivo desarrollar habilidades emocionales en las personas, incluyendo la conciencia emocional, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales (Mayer & Salovey, 1997).

Empatía: La empatía se refiere a la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones de otra persona, así como responder de manera adecuada a dichos sentimientos (Decety & Jackson, 2006). Implica la capacidad de ponerse en el lugar del otro, percibir sus experiencias emocionales y mostrar una respuesta compasiva y solidaria (Eisenberg & Eggum, 2009).

Perfil sensorial: Es el patrón de procesamiento sensorial (visual, auditivo, táctil, vestibular, olfativo y gustativo) de un niño en el contexto de la vida cotidiana, así como la



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

capacidad para modular las respuestas sensoriales. La identificación y comprensión del perfil sensorial de un niño puede ayudar a los profesionales a adaptar el entorno y las intervenciones para optimizar su bienestar y funcionamiento. Muy útil para comprender las desregulaciones y las condiciones de los niños, especialmente aquellos con trastornos del espectro autista, trastornos de atención y otros trastornos del desarrollo. (Dunn, 2001; 2007)

Frente a esta realidad con los efectos concomitantes a lo que hoy llamamos post pandemia, como establecimiento hemos dispuesto un Plan que pretende incorporar un trabajo activo para las familias, estudiantes y funcionarios del colegio en general, que tiene como finalidad enriquecer y darle un espacio de contención a nuestras emociones.

La idea principal es hacernos conscientes de nuestra vida emocional y nuestras necesidades emocionales, teniendo claro que éstas juegan un papel importantísimo en nuestra vida como seres humanos íntegros.

Somos (y debemos) ser seres humanos íntegros, esa es la meta que debemos seguir y alcanzar. Un ser humano íntegro no solamente es un estudiante responsable, ni solamente un trabajador eficiente.

Un ser humano íntegro es también responsable de su mundo emocional y afectivo, es capaz de sortear todo tipo de barreras que hagan más dificultoso su camino, es capaz de moverse con fe y esperanza hacia su futuro, es capaz de levantarse y enfrentar cada jornada de estudio y/o trabajo, es capaz de darse cuenta que la vida nunca será algo simple y es capaz de reconocer que muchas de las herramientas que necesita están en su interior.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Modelo ecológico de sistema social

En razón de los antecedentes y el contexto en el que se enmarca nuestra realidad como establecimiento educacional, el modelo y/o sistema ecológico del medio social resulta ser la forma más atingente para poder ahondar y analizar el panorama actual educacional, frente a los efectos que ha dejado la pandemia.

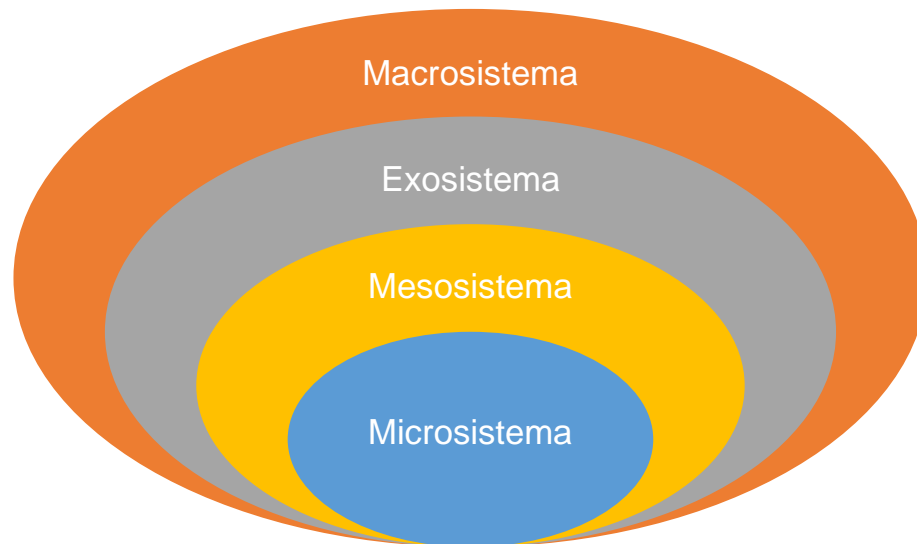
El enfoque ecológico pretende asegurar que las intervenciones tengan en cuenta las condiciones existentes a lo largo de todos los diferentes niveles de los que está compuesta nuestra vida social:

- **Microsistema:** Constituye el nivel más inmediato o cercano en el que se desarrolla y se desenvuelve el niño, niña o adolescente. Los escenarios englobados en este sistema son tales como; la familia, los padres o la escuela.
- **Mesosistema:** Incluye la interrelación de dos o más entornos en los que el niño, niña o adolescente participa de manera activa. También se puede entender como la vinculación entre microsistemas como por ejemplo; la relación entre la familia y la escuela, o entre la familia y amigos.
- **Exosistema:** Este tercer nivel o sistema, se refiere a los elementos que afectan la vida del niño, niña o adolescente de forma indirecta o como resultado de la influencia que ejercen sobre ellos su entorno. Por ejemplo, el trabajo de los padres.
- **Macrosistema:** Se refiere a las condiciones sociales y/o estructurales que se establecen en cada cultura en concreto, y que determinan las pautas de actuación y/o creencia del niño, niña o adolescente respecto de ciertos escenarios. Por ejemplo, las tradiciones o su religión.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

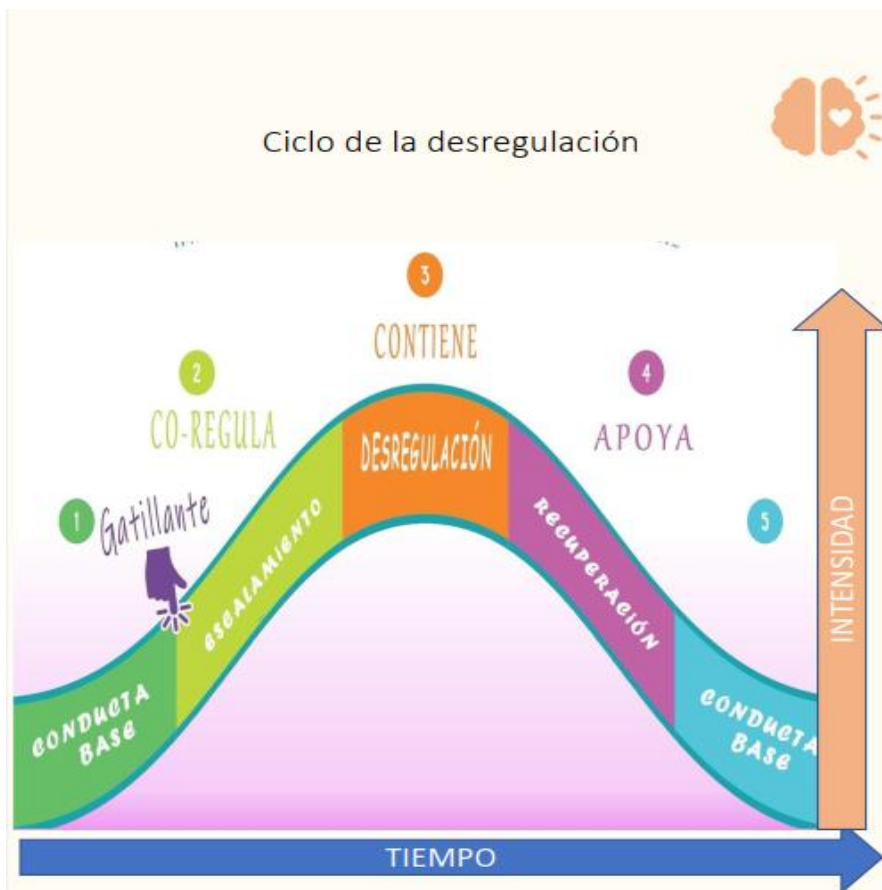


Esquema de Modelo Ecológico de Sistema Social, ordenado desde sistema más interno a sistema menos interno. Este modelo nos permite entender que es tremendamente relevante ser consciente de la importancia que jugamos nosotros y nuestro entorno para lograr y entender el éxito de los procesos educativos, a nivel general.



CÓMO ACOMPAÑAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL DE LOS ESTUDIANTES:

Modelo de intervención (Sánchez & Kreser, 2023):



Fase 1: Conducta base

Conocer y diferenciar cada etapa de las desregulaciones es fundamental para los profesionales. Al identificar la etapa en la que se encuentra el estudiante, es posible aplicar las estrategias de manejo adecuadas y reducir la intensidad de la conducta desafiante o



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL


2024

desregulada. Además, la comprensión del ciclo permite a los profesionales prevenir la aparición de futuras desregulaciones emocionales, ya que se puede identificar cuáles son los factores desencadenantes y trabajar en ellos antes de que la situación llegue a un punto crítico.

Fase 2: Escalamiento

La intervención en la fase de escalamiento, esta etapa es la más importante de las tres, una buena intervención puede terminar la escalada evitando llegar al pick desregulatorio. El objetivo principal es ayudar al niño a regular sus emociones y comportamientos antes de que alcancen niveles más altos de tensión y estrés.

Algunas conductas que muestran que el estudiante está tenso:



- Inquietud
- Dice groserías
- Hace ruidos
- Rasga papel
- Hace muecas
- Negarse a cooperar, mutismo
- Movimientos rápidos
- Lágrimas
- Tensión muscular, ceño fruncido
- Insultos
- Aumenta/disminuye volumen de la voz
- Amenazas verbales
- Mover el pie repetidamente. (tapping)

Se debe estar atento a señales de intranquilidad y tensión. Confía en tu intuición, conoces ese estudiante. Recuerda que muchas veces decimos: "lo noté raro en el recreo", "llegó así desde el hogar", "lo noté enojado antes de entrar al aula".



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Cómo abordar a los estudiantes en la fase de escalamiento, para el adulto:

1. **Mantener la calma:** El adulto debe tratar de mantener la calma en todo momento. Si el adulto se siente abrumado por la situación, es posible que su respuesta emocional excesiva empeore la situación. Los niños pueden detectar fácilmente la ansiedad o el miedo en el adulto y esto puede aumentar su propia ansiedad y miedo.
2. **Intenta explicar la molestia inicial del niño:** busca posibles gatillantes, como lo puede ser algún estímulo sensorial que lo esté sobrecargando (ruido, luz, tacto, etc.), estados de necesidad básica como hambre, frío, cansancio o sueño. Utiliza la información aportada por otros profesores o adultos y su criterio profesional.
3. **Evitar reforzar involuntariamente la conducta del niño:** A veces, los adultos pueden reforzar involuntariamente la conducta del niño, por ejemplo, dando demasiada atención cuando está teniendo un comportamiento desafiante. Es importante no reforzar inadvertidamente la conducta.
4. **Utilizar estrategias de resolución de problemas:** En lugar de reaccionar de manera impulsiva o castigar de manera excesiva, es recomendable utilizar estrategias de resolución de problemas. Esto implica involucrar al niño en la toma de decisiones y permitirle expresar sus sentimientos.
5. **Técnicas de relajación para el adulto:** Si el adulto se siente abrumado por la situación, puede aplicar técnicas de relajación para evitar una respuesta emocional excesiva. Algunas técnicas de relajación que pueden ser útiles incluyen la respiración profunda, la meditación y la visualización.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Algunas estrategias para manejar el escalamiento:

- 1. Retirar del entorno (Antiseptic bouncing):** Implica retirar al estudiante, de manera no punitiva, del entorno en el que está experimentando dificultades. Se puede enviar al niño a una tarea específica, como llevar un mensaje a otro lugar del colegio, ir a buscar un material, etc. Mientras realiza estas actividades, el estudiante tiene la oportunidad de recuperar la calma. Así, cuando regresa, el problema generalmente ha disminuido en magnitud. Si no está en condiciones para realizar la tarea solo, se le acompaña en ella.
- 2. Distraer al niño:** Una forma de distraer al niño es ofrecerle una actividad que le guste, como colorear, tomar un objeto que le llame la atención o leer un libro. También puede ser útil ofrecerle opciones para elegir, para **darle un sentido de control sobre la situación**.
- 3. Control de proximidad:** En lugar de llamar la atención sobre el comportamiento, al usar esta estrategia, el profesor se acerca al estudiante. A menudo, algo tan simple como pararse al lado de un niño fomenta su calma. Esto se puede lograr fácilmente sin interrumpir una actividad en curso. Por ejemplo, el maestro que circula por el aula durante una lección utiliza el control de proximidad.
- 4. Interferencia de señal:** Cuando el niño con TEA, TDAH y otras condiciones relacionadas comienza a exhibir un comportamiento de inquietud, como aclarar su garganta o pasear, el maestro puede usar una señal no verbal para hacerle saber al estudiante que está bajo estrés. Por ejemplo, el maestro puede colocarse en una posición donde se pueda lograr el contacto visual con el estudiante, o se puede usar una señal "secreta" acordada, como golpear sobre un escritorio, para alertar al niño. La interferencia de señal puede ser seguida por un desestresor en el puesto, como apretar una pelota de anti estrés, o alguna otra recomendación de un profesional.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

5. Apoyarse en la rutina: Mostrar un gráfico o un horario visual de expectativas y eventos puede brindar seguridad a los niños y jóvenes con TEA, TDAH y otras condiciones relacionadas que necesitan típicamente previsibilidad o preparación anticipada para un cambio en la rutina. Este simple paso puede prevenir la ansiedad y reducir la probabilidad de rabietas, ira y crisis nerviosas. Por ejemplo, el estudiante que está indicando frustración tocando con el pie puede ser dirigido a su horario para hacerle saber que después de completar dos problemas más, trabajará en un tema de interés especial con un compañero. El adulto que utiliza esta técnica puede simplemente caminar con el estudiante sin hablar. El silencio del adulto y su compañía se convierte en una herramienta importante en esta etapa.

6. Base de operaciones/ lugar seguro/ lugar sin estrés/ rincón de la calma: Una base de operaciones es un lugar en la escuela donde el estudiante puede escapar del estrés. Este lugar debe ser tranquilo, con pocas distracciones visuales o de actividad, y las actividades que ocurren dentro de la base de operaciones deben seleccionarse cuidadosamente para asegurar de que sean calmantes. En la escuela las salas de recursos o las oficinas de los equipos de apoyo pueden servir como base de operaciones. Independientemente de su ubicación, es esencial que la base de operaciones se vea como un ambiente positivo. Estar en este lugar no debe ser considerado como un tiempo de espera o un escape de las tareas o deberes de la clase. El estudiante puede llevar el trabajo de la clase a la base de operaciones (Myles & Simpson, 2002). La base de operaciones puede ser utilizada en momentos distintos del ciclo. Por ejemplo, al comienzo del día, el tiempo que se pasa en la base de operaciones se puede utilizar como medida preventiva para revisar el horario del día, presentar cualquier cambio que se avecina en la rutina típica, asegurarse de que los



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

materiales del estudiante estén organizados o preparar para materias específicas. En otros momentos, puede utilizarse para ayudar al estudiante a recuperar el control después de un colapso (ver etapa de recuperación)

7. Estrategias de co-regulación: Acércate con confianza y empatía, mostrando interés genuino por su bienestar. Pregunta si necesita ayuda o si algo le está preocupando, y bríndale palabras de aliento y apoyo, transmitiendo la certeza de que crees en sus capacidades y estás ahí para respaldarlo. Es importante proporcionar seguridad afectiva, reconociendo y validando sus emociones, centrándonos en ellas en lugar de enfocarnos únicamente en su conducta. Además, puedes ayudarlo a calmarse enseñándole estrategias de autorregulación, como técnicas de respiración profunda o de relajación. Estas acciones promueven una conexión emocional positiva y le brindan al niño herramientas para gestionar y superar las dificultades que pueda estar enfrentando.

Fase 3: Desregulación

En esta fase el objetivo es que el estudiante recupere la calma teniendo en cuenta:

- **Recuperar la calma con dignidad.**
- **Proteger al niño y a los demás.**
- **Reducir la intensidad de la crisis**
- **Asegurarse de que el niño se sienta escuchado y comprendido.**

Algunas conductas típicas de esta etapa:



Recordemos en esta etapa la desregulación emocional ha alcanzado su punto máximo, y el estudiante ha perdido el control de sus emociones y conductas. El estudiante puede mostrar una amplia gama de comportamientos desadaptativos, como gritar, llorar, golpear, patear o tirar objetos, o incluso puede correr o intentar escapar de la situación.

- Desinhibición
- Impulsividad
- Conducta explosiva
- Destrucción de materiales
- Autolesiones
- Gritos
- Golpes
- Mordidas
- Pateaduras
- Lanzar objetos



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Durante esta etapa, el niño ya ha alcanzado un estado emocional desregulado y su conducta ha llegado a su punto más alto. Es importante que el adulto maneje la situación de manera efectiva para prevenir que el niño se lastime a sí mismo o a otros. Para ello, considere las siguientes orientaciones:

- Protege al estudiante
- Protege a los demás niños
- Mantener la seguridad del entorno
- Proporcionar un ambiente tranquilo y seguro
- Mantener la calma

Estrategias para la intervención

1. No disciplines en esta etapa: Durante la etapa de la desregulación, evita aplicar medidas disciplinarias, no amenazas, ni correjas.

2. Remueve a la audiencia: Esto implica alejar a otros estudiantes, personal o cualquier persona que pueda ser testigo del episodio.

3. Se no-confrontacional: Evita involucrarte en discusiones o debates que puedan aumentar la agitación emocional del estudiante.

4. Aprende a manejar tus emociones: En lugar de dejarse llevar por las emociones y reaccionar de manera impulsiva, aprender a tomar conciencia de las propias emociones, mantener la calma y utilizar estrategias de autorregulación para manejar la ira de manera más efectiva.

5. Planea una salida elegante: Anticipa situaciones en las que puedan surgir episodios de desregulación y planifica una salida elegante. Esto puede implicar llevarlo a un



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

entorno tranquilo o proporcionar una salida alternativa para desviar la atención y reducir la intensidad emocional.

6. Sigue el plan: Enfócate en seguir un plan de manejo establecido. Utiliza estrategias y técnicas que han sido efectivas en el pasado y ajusta el plan según las necesidades individuales del estudiante.

7. Busca apoyo y asistencia: No tengas miedo de buscar apoyo y asistencia cuando enfrentes situaciones de desregulación intensa. Comunícate con otros profesionales.

8. Busca un lugar seguro y apropiado: Durante esta etapa, prioriza la búsqueda de un lugar seguro y apropiado para el estudiante.

9. Evita caer en un conflicto de poder: No trates de imponer tu autoridad o control de manera confrontacional, ya que esto puede intensificar la situación. En su lugar, mantén una postura empática y comprensiva, buscando soluciones pacíficas y facilitando el proceso de autorregulación del estudiante.

11. Usa pocas palabras, sé conciso: Evita largas explicaciones o discusiones que puedan aumentar su agitación emocional. Utiliza frases claras y directas para transmitir mensajes importantes y brindar instrucciones simples que le ayuden a calmarse.

12. Reevalúa las metas del estudiante: Durante la etapa de desregulación, es importante reevaluar las metas del estudiante y ajustarlas según sea necesario. Esto facilitará el progreso del estudiante y promoverá una sensación de logro y éxito.

13. Sé flexible, el alumno no puede: Ten en cuenta que el estudiante puede tener dificultades para ser flexible durante esta fase. Muestra comprensión y adaptabilidad en tu enfoque, brindando el apoyo necesario para ayudarlo a regular sus emociones.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Fase 4: Recuperación

Fomentar la calma y la relajación: El objetivo principal en esta etapa es fomentar la calma y la relajación después de la crisis. Se pueden utilizar diferentes técnicas, como la respiración profunda, la meditación o el masaje para ayudar al niño a relajarse.

Fomentar la reflexión y el aprendizaje: Es importante que el niño reflexione sobre lo ocurrido durante la crisis y aprenda estrategias para manejar la situación de manera más efectiva en el futuro. Esto puede incluir la autoobservación para la identificación de señales de advertencia tempranas (cambios en el estado emocional), el desarrollo de estrategias de afrontamiento (solución de problemas) y el aprendizaje de habilidades para manejar sus emociones (autorregulación).

Restablecer la confianza y la seguridad: La crisis puede haber afectado la confianza y la seguridad del niño. Un objetivo importante en esta etapa es restablecer esa confianza y seguridad, mostrándole al niño que es valorado y apoyado. Esto puede incluir ofrecerle palabras de aliento, escuchar sus preocupaciones y ayudarlo a encontrar soluciones a los problemas.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

PLAN DE TRABAJO

Dirigidas a ESTUDIANTES.

ACCIONES	ENCARGADOS	MEDIO DE VERIFICACIÓN
Entrevista a estudiantes nuevos que se incorporan al colegio. Detección de situación socioemocional.	Psicóloga	Cuadernillo de actas de atención a estudiantes.
Aplicación del PAI de convivencia escolar	Psicóloga	Cuadernillo de acompañamiento
Entrevista psicológica a los y las estudiantes que sean derivados por sus profesores jefes o aquellos que lo requieran.	PSICÓLOGA	Cuadernillo de actas de atención a estudiantes.
Contención e intervención en crisis, utilizando material sensorial para autoregulación.	Psicóloga	Cuadernillo de actas de atención a estudiantes.
Psicoeducación en estrategias de afrontamiento y adaptación, a estudiantes con dificultades adaptativas al sistema escolar.	Psicóloga	Cuadernillo de actas de atención a estudiantes.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Derivación a Cesfam para tratamiento de salud mental, o a redes especializadas según las necesidades.	Psicóloga	Registro de derivación en carpeta digital.
Material psicoeducativo gráfico, infografías y documentos con orientaciones y estrategias para el adecuado manejo de problemáticas de salud mental y manejo emocional. (1 vez por semestre)	PSICÓLOGA	Material subido a instagram
Entrevistas de monitoreo y seguimiento de estudiantes con dificultades emocionales y conductuales.	PSICÓLOGA	Cuadernillo de actas de atención a estudiantes.
Monitoreo telefónico de estudiantes con medidas de sanción: suspensión en casa, o con sistema de carpetas.	Psicóloga	Registro del monitoreo en el cuadernillo de actas.
Campamento de la amistad: Generar un espacio de encuentro, de intercambio de vivencias y de reflexión orientado al desarrollo socio-afectivo.	Convivencia Escolar	Planificación y registro fotográfico.
Taller de Reconocimiento y gestión emocional. (1° a 4°)	PSICÓLOGA/ PROFE JEFE	Listado de asistencia de los estudiantes y carpeta del material realizado. Fotografías



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Trabajo en aula con el cuento “El monstruo de los colores”. Se adjuntará un cuaderno viajero para que los niños y niñas lleven a sus casas y relaten el estado emocional que prevalece estando en sus hogares.		
Taller de reconocimiento y gestión emocional. Implementación del método ruler en las aulas con estudiantes desde 5º básico a 8º básico.	PSICÓLOGA/ PROFE JEFE	Listado de asistencia de los estudiantes y carpeta del material realizado. Fotografías
Taller de autoconocimiento y resolución de conflictos de 5º a 8º básico	Psicóloga	Listado de asistencia de los estudiantes y carpeta del material realizado. Fotografías
Buzón de las emociones: Desde la jefatura de curso implementar desde 5º básico a 8º básico, una caja tipo buzón en donde los estudiantes puedan escribir situaciones emocionales que quisieran abordar en el grupo curso, tales como: sensación de rechazo, miedos, confusiones, bullying, maltrato, conflicto con los pares, sensación de soledad, etc.	PROFESOR JEFE	Registro en Drive de la bitácora de jefatura de cada curso.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

El buzón será revisado por la profesora jefe una vez por semana.		
Visita a terreno: Ante posible alerta de deserción escolar, ausentismo escolar o vulneración de derechos.	CONVIVENCIA ESCOLAR	Libro de actas de atención a apoderados y fotografías.
Aplicación del Diagnóstico Socioemocional entregado por el Mineduc en la Plataforma DIA.	PROFE JEFE	Informe DIA
Tutorías: Entrevistas a estudiantes para lograr un mayor conocimiento de los requerimientos de los mismos y detectar posibles problemáticas conductuales, emocionales, sociales o académicas para posteriormente derivar.	PROFE JEFE	Cuadernillo de atención tutorías profesor Jefe.
Pausas activas en clases: Establecer durante los bloques de clase pausas de 3 a 5 minutos, que permitan motivar, activar y recrear a los estudiantes en el desarrollo de las clases (canciones, movimiento de extremidades, respiración consciente).	PROFE JEFE y PROFES DE ASIGNATURA	Registro fotográfico
Actividades intencionadas desde cada asignatura en relación a generar un clima de respeto, aceptación y valoración de la diversidad entre los estudiantes.	PROFE JEFE y PROFES DE ASIGNATURA CONVIVENCIA ESCOLAR	



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Pausas activas masivas	Prof. Alejandra	Registro de planificación y fotografías.
------------------------	----------------------------------	--

DIRIGIDAS A LOS APODERADOS Y FAMILIAS

ACCIONES	ENCARGADOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Entrevistas a apoderados de estudiantes nuevos: Instancia de conocimiento y primer acercamiento a la realidad familiar de los estudiantes nuevos del establecimiento escolar.	Psicóloga	Cuadernillo de atención a apoderados
Atención y apoyo psicológico para apoderados del establecimiento: Atención psicológica con la finalidad de brindar herramientas para apoyar a sus hijos e hijas, a través de orientaciones en problemáticas específicas para padres y apoderados que lo requieran.	Psicóloga	Cuadernillo de atención a apoderados
Seguimiento de estudiantes y familias con dificultades emocionales, sociales y económicas.	Psicóloga	Cuadernillo de atención a apoderados



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Entrega de material psicoeducativo 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.	Psicóloga	Infografías subidas a Instagram una vez por semestre
Talleres para padres: Disciplina positiva.	Profesor Francisco	Listado de asistencia de los estudiantes y carpeta del material realizado. Fotografías

DIRIGIDAS A LOS PROFESORES Y FUNCIONARIOS.

ACCIONES	ENCARGADOS	MEDIO DE VERIFICACIÓN
Acompañamiento a profesores jefes Entrevistas personales a los docentes que ejercen jefatura de curso.	PSICÓLOGA	Actas de entrevista a profesores



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Resolución de conflictos entre funcionarios.	CONVIVENCIA ESCOLAR	Actas de entrevista a profesores
Consejos de convivencia escolar Se comparte información sobre los casos de los estudiantes de cada curso en relación a situación conductual y socioemocional	CONVIVENCIA ESCOLAR	Listado de asistencia
Talleres comunicación asertiva y efectiva (3 anuales)	CONVIVENCIA ESCOLAR	Listado de asistencia y fotografías.
Talleres sobre implementación de una disciplina positiva	PROFESOR FRANCISCO	Listado de asistencia y registro fotográfico.
PAUSAS ACTIVAS	CONVIVENCIA ESCOLAR	



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

CREACIÓN DE ESPACIOS PARA EL DESARROLLO SOCIEMOCIONAL

1. PATIO SENSORIAL / ESPACIO DE LA CALMA

Objetivo: Otorgar un espacio en donde los estudiantes puedan autorregularse emocionalmente.

Será necesario utilizar un espacio que estará acondicionado para los estudiantes los cuales tendrán los siguientes materiales.

MATERIAL PARA TRABAJAR
Pasto sintético o piso de goma eva
2 bancas
10 cojines
Cajitas de madera 50 x50 cm.
Arena, piedras pequeñas, play-doh

2. HUERTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Objetivo: Espacio de encuentro y colaboración entre alumnos-docentes, asistentes. Ordenado a generar una corresponsabilidad en el cuidado y mantenimiento del huerto.

Será necesario el uso del espacio que está en el frontis del colegio, y que había funcionado con el taller de huerto.

MATERIAL
6 jardineras, maceteros, tierra de hoja.
Semillas, variadas
Palas pequeñas.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

2024

Rastrillo
Regaderas
Guantes
Tijeras
Bitácora de trabajo y seguimiento.

Bibliografía

- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of Human Development. Cambridge, Harvard University Press. (Trad. Cast.: La ecología del desarrollo humano. Barcelona, Ediciones Paidós, 1987).
- Oatley, K. (1992). Bestlaid schemes: The psychology of emotions. New York: Cambridge University Press.
- Morgade Salgado, M. (2000). Del valor estético de la empatía al negocio inteligente de las emociones. La psicología estética de Theodor Lipps a las puertas del tercer milenio. Revista de historia de la psicología, 21(2-3), 359-372.
- Sánchez, P., & Kreser, C. (Junio de 2023). Contención emocional y conductual en espacios educativos. Versión 2023. Viña del Mar, Chile.