



JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida

Preparando el espacio para un regreso a clases Socioemocionalmente seguro

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 re-encuentro 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.



Recomendaciones generales

El retorno a clases ayuda entre otras cosas a reconectarse con el grupo de pares habitual, y permite que las familias puedan dedicarse a sus tareas habituales o las relacionadas con la reconstrucción. Asimismo, recobrar la rutina de clases significa para los estudiantes, la certeza de que al menos un aspecto de sus vidas se mantiene constante y predecible, y con ello aumenta la percepción de seguridad y se reduce la ansiedad.

Al reintegrarse a la rutina escolar, aunque el retorno sea en forma paulatina y gradual, es necesario que las comunidades educativas tengan presente la importancia de los espacios regulares de trabajo con los que se cuenta.





Recomendaciones para los directores

- Elaborar una lista de los docentes y asistentes de la educación que puedan retornar y que aquellos que no, con el fin de tener de información clara y organizada.
- Convocar a profesores y asistentes de educación con el fin de conversar sobre su propia vivencia durante el periodo no presencial.
- Construir con el equipo docente y asistentes de educación un plan de trabajo para abordar la respuesta a la comunidad escolar.
- Escuchar, comprender y acoger el enojo, la crítica y otros sentimientos de los afectados (familia, docentes, niños, niñas y adolescentes).
- Elaborar una lista de los estudiantes que podrán y aquellos que no, asistir al establecimiento educativo, con el fin de tener de una manera clara y organizada, un catastro de aquellas familias a las cuales hay que localizar.
- Activar, y si es posible reunir, al Centro de Padres, Madres y Apoderados con el fin de organizar el apoyo a las familias de la comunidad educativa.
- Convocar a reuniones de información, apoyo psicosocial y coordinación de trabajo con los distintos estamentos de la comunidad educativa, resguardado las normas sanitarias y en la modalidad según sea posible.
- Convocar al Comité de Seguridad Escolar del establecimiento educativo con el fin de brindar orientaciones de prevención y autocuidado ante posibles situaciones de riesgo.
- Restablecer lo antes posible la red de apoyo local con el fin de participar de las acciones del intersector a nivel territorial.

Recomendaciones para los docentes

- Explicar a sus estudiantes de manera sencilla y clara lo que sucedió y está sucediendo en su localidad, respondiendo a todas sus preguntas de manera acotada, de acuerdo y en pertinencia a su etapa de desarrollo emocional.
- Promover espacios de conversación y trabajo con los estudiantes en donde ellos puedan aportar ideas de cómo apoyar a sus compañeros y familias que se han visto más afectados, con el fin de hacerlos partícipes y desarrollar en ellos el sentimiento de que son escuchados y tomados en cuenta.
- Convocar (previa coordinación con la dirección) a reunión de padres, madres y apoderados con el fin de brindar un espacio en donde se pueda compartir las vivencias e incentivar el trabajo de apoyo entre las familias del grupo-curso, en la modalidad que corresponda según la fase de desconfinamiento en que se encuentren y la disponibilidad de espacios apropiados en la escuela.
- Promover en el aula, en conjunto con los estudiantes, la elaboración de un plan de acción ante eventuales nuevas crisis (previamente discutido con el comité de seguridad escolar), con el fin de crear un ambiente de tranquilidad y seguridad.





Estrategias para la recuperación tras una crisis

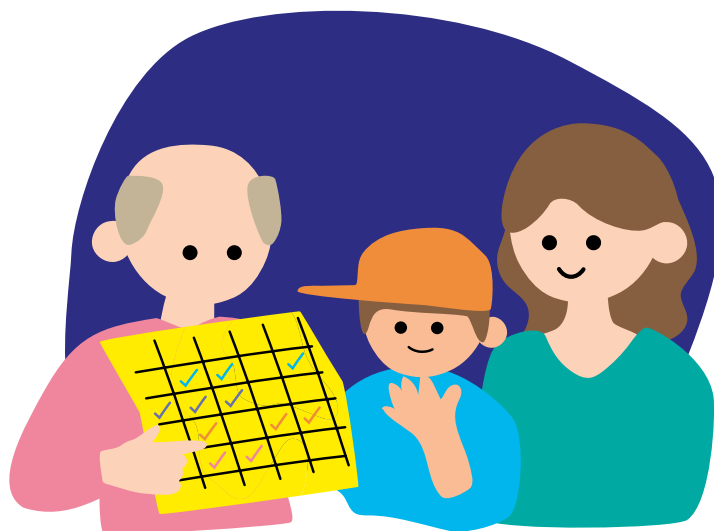
La experiencia indica que la mejor forma de recuperarse tras una crisis es aprender de ella. Aprender tanto de lo que se hizo bien como de lo que no; a partir de este aprendizaje se pueden introducir o mantener recursos que la comunidad sabrá que son de utilidad en este tipo de situaciones.

Aun cuando cada evento crítico presenta particularidades que lo hacen siempre distinto a otro, es posible identificar las siguientes estrategias para recuperar a una comunidad educativa tras una crisis:

- Promover una cultura escolar positiva y esperanzadora, donde se resalten las capacidades y lo que está funcionando bien, siempre con criterio de realidad.
- Considerar las debilidades o amenazas como “desafíos para mejorar”, implicando a todos los integrantes en el logro de una meta grupal.
- Fortalecer la conexión y el apoyo mutuo. La recuperación vista como un proceso grupal y compartido.
- Construir conocimiento institucional en torno a las crisis. Para ello es necesario contar con una memoria de la fortaleza comunitaria, de lo perdido y de lo ganado, además de presencia de ritos e hitos durante el año que evoquen y muestren los logros en la recuperación de la comunidad.
- Estrategias de comunicación efectivas que disminuyan el efecto del rumor. Comunicar oportunamente a todos los integrantes de nueva información que involucre a la comunidad, sobre todo si implicará cambios en las rutinas en la escuela. En esta línea, procurar establecer distintos

medios de comunicación formal para asegurar que la información llegue a toda la comunidad.

- Habilitar espacios o rutinas donde los integrantes de la comunidad puedan acceder a la toma de decisiones -de acuerdo con su edad y rol en la escuela- como apoyo al restablecimiento de la percepción de control.
- Instalar espacios de autocuidado en todos los niveles de la organización.
- Mantener permanente monitoreo de necesidades de la comunidad educativa y sus integrantes. Puede suceder que, tras avanzar en la recuperación, muchas necesidades priorizadas sean resueltas, así como también puedan aparecer otras nuevas post crisis.



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

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.
- Evitación y aislamiento social (sobre todo de situaciones que recuerden el evento).

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.



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):** 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):** 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):** 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 2019¹, y/o elementos propios del Proyecto Educativo Institucional.

¹ Disponible en: <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2019/09/Politica-Nacional-de-Convivencia-Escolar.pdf>



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 aparezca 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

- 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.
- Realizar evaluación periódica del trabajo realizado, centrada en los aciertos y los logros.
- Monitoreo grupal del estado emocional de los profesionales.
- Definir un protocolo de desactivación y ventilación individual y/o grupal al cierre de las intervenciones.
- Contactar a algún equipo de salud mental de la red que entregue asesoría o atención al equipo interviniente.
- 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.
- Establecer algún espacio semanal para realizar alguna actividad recreativa con docentes y asistentes de la educación (yoga, mindfulness, actividades manuales, tertulias, etc).

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” (ver anexo 4).



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 5), 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. Esta 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. Se recomienda, además, coordinarse con el Equipo Ejecutor del Programa Habilidades para la Vida de JUNAEB, en caso que la escuela cuente con él, ya que ellos han estado desarrollando su intervención durante este período de crisis sanitaria desde los fundamentos propios del Programa e incorporando de manera especial el modelo E Mental Health y los principios del PAP dentro del contexto de intervención en situaciones de crisis, emergencias y desastres.



JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades para la Vida