



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

Plan de Contención Socioemocional

La contención socioemocional 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 Lérda & Cifuentes, s.f)

Contención socioemocional no significa ayudar a las personas a “evitar” o “negar” las emociones que les generan malestar, pues es crucial que las personas puedan expresar, validar y comprender lo que están sintiendo, en un espacio protegido. Hay que tener presente que las emociones son reacciones automáticas ante ciertos estímulos, por lo que no podemos evitar sentir las. Lo que sí podemos hacer, en cambio, es reconocerlas y regular la forma en que respondemos frente a ellas para que no nos desborden, paralicen, nos lleven a dañarnos o a herir a otras personas (Bisquerra, 2016; Milicic, Alcalay, Berger & Torretti, 2014).

Para dar contención socioemocional, debemos evitar juzgar, minimizar o invalidar lo que está sintiendo la otra persona, diciendo, por ejemplo: “No te pongas triste”, “No es para tanto” (Milicic et al., 2004). La prioridad es escuchar y acompañar, validando su pensar y sentir. No debemos insistir o presionar a las personas para que hablen y compartan lo que están sintiendo, sobre todo cuando manifiestan que no desean hacerlo (Centro Gregoria Apaza, 2018). Si queremos contener debemos respetar los tiempos y necesidades de cada cual y, en este sentido, es importante promover diversas formas de expresión, por ejemplo, a través de conversaciones, la escritura, el arte, entre otras, y distintas modalidades de apoyo (individual, grupal, en duplas, etc.). Hay que tener en cuenta que sentir confianza por el otro es esencial para expresar lo que pensamos y sentimos, por lo que al planificar espacios de contención, debemos procurar que quienes participen se sientan cómodos y tranquilos.



PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

Luego de la pandemia por COVID 19, en la que se restringieron espacios de vinculación y comunicación que incidieron en la forma en la que establecemos nuestras relaciones interpersonales y que irrumpió en la forma en la que se da el normal aprendizaje en la forma en que compartimos y convivimos en un espacio común durante la vida escolar; nuestros estudiantes, quienes viven su ciclo vital de adolescentes en la que la interacción con pares es fundamental para su desarrollo social y personal, requieren de reforzar los esfuerzos de los espacios educativos en la formación de vínculos y en el trabajo de la calidad de los mismos.

Es por esto que como Escuela Agrícola Cristo Obrero hemos desarrollado diferentes instancias en las que se refuercen las formas de vincularnos como comunidad educativa generando instancias de encuentro tales como desayunos fraternos, hitos institucionales que fortalecen el sentido de pertenencia con el establecimiento fomentando la participación.

Como institución tenemos en consideración la importancia de fortalecer nuestras competencias socioemocionales como adultos de la comunidad escolar para estar preparados para los desafíos que implican apoyar y acompañar a nuestros estudiantes con las diferentes necesidades que estos presentan propiciando instancias para identificar, expresar y regular emociones tanto entre los adultos como con nuestros estudiantes dentro y fuera del aula de clases.

Posibles situaciones que requieren contención Trastorno explosivo intermitente (DSM V):

- Arrebatos en el comportamiento que reflejan una falta de control de los impulsos de agresividad. Posiblemente asociado a otros diagnósticos de salud mental.
- Crisis de angustia/ pánico (DSM V): breve período de angustia, ansiedad o miedo extremos que comienza repentinamente y se acompaña de síntomas físicos y/o emocionales. Posiblemente asociado a otros diagnósticos de salud mental.
- Desmayos, convulsiones, otros. Posiblemente asociados a diagnósticos de salud física o mental.

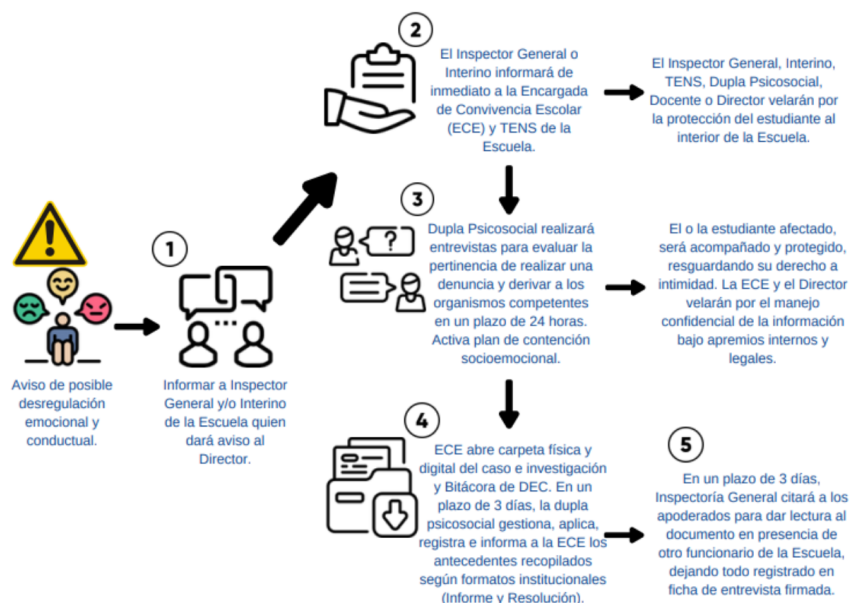


PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

Protocolo de Contención:

- ✓ El funcionario más cercano asiste al estudiante, derivando de inmediato a inspección a través del personal de apoyo en el patio o solicitando apoyo de encargada de enfermería, según corresponda. En ningún caso se podrá abandonar estación de trabajo o interrumpir el protocolo de actuación definido para éstos efectos.
- ✓ Los profesionales a cargo del protocolo de actuación realizarán una evaluación de la desregulación e informarán al apoderado. Si estudiante no logra ser contenido o contenida, se solicita a apoderado retiro de la estudiante con sugerencia de atención en urgencias si corresponde.
- ✓ Se informará el caso a la coordinación de convivencia escolar, profesor jefe y director vía correo electrónico junto con las instrucciones para realizar derivación y seguimiento del caso.

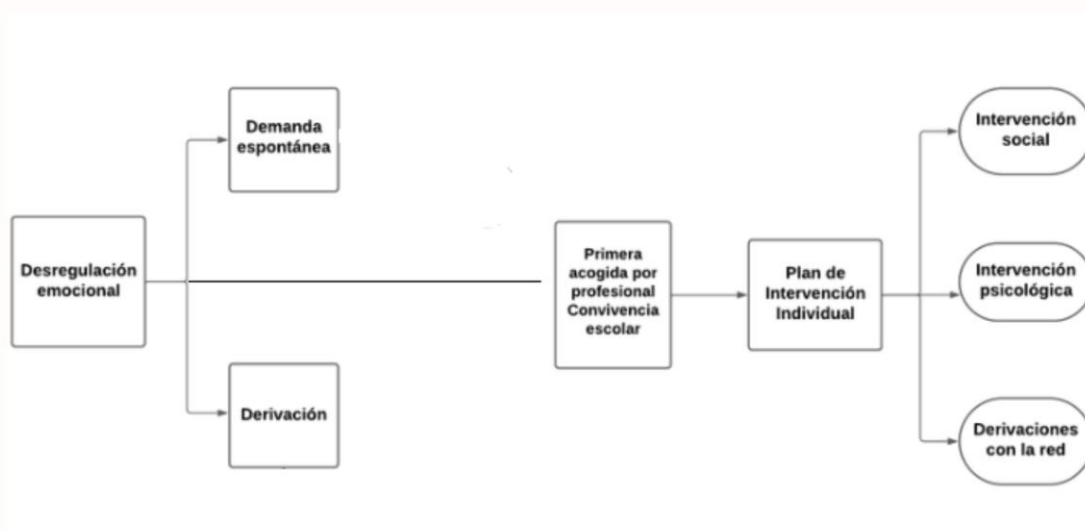
PROTOCOLO DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL O CONDUCTUAL



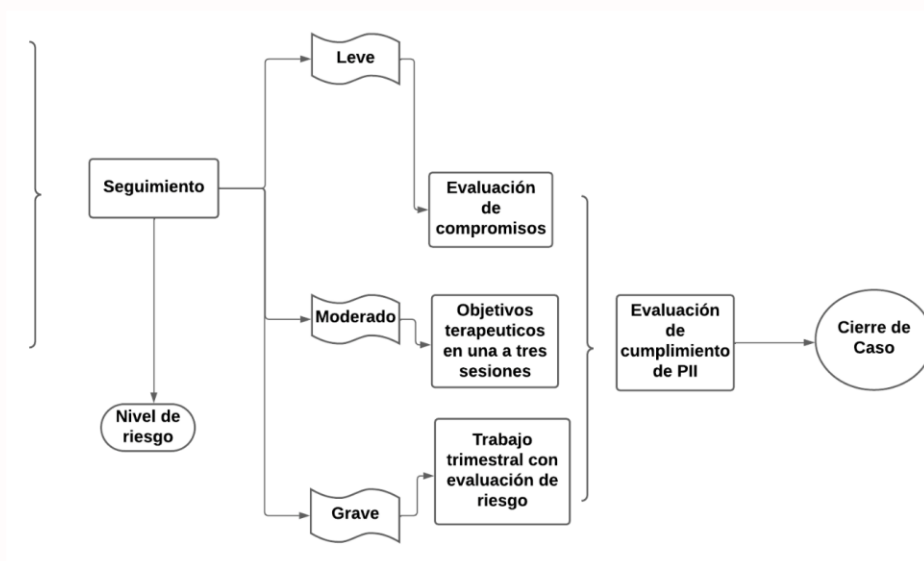


PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL POSTDERIVACIÓN



INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL POSTDERIVACIÓN





PLAN DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL

Bibliografía:

- Centro de perfeccionamiento, experimentación e investigaciones pedagógicas, 2020.
- Planificando una estrategia para la contención socioemocional en la comunidad educativa: orientaciones para apoyar el trabajo en equipos directivos junto a docentes y otros profesionales de la escuela. Ministerio de educación, Gobierno de Chile.
- Asociación Americana de Psiquiatría, 2013. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.