

PLAN DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

ESCUELA SAN RAFAEL



CONTENCIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID-19

Durante las últimas semanas la preocupación constante en escuelas, ha sido cómo abordar la situación del país con los estudiantes y cómo contenerlos emocionalmente en los hogares con el apoyo de los profesionales correspondientes en los establecimientos educacionales. Sin duda, frente a todo lo que se está viviendo, existen múltiples necesidades, por lo que es muy importante ir construyendo diferentes soluciones entre diversos especialistas, instituciones, entre otros actores de la sociedad.

La contención emocional, como su nombre lo indica, es básicamente un procedimiento donde se contienen las emociones del otro, convirtiéndose en un espacio donde se promueve el expresar como se siente, cuáles son sus emociones y preocupaciones referentes a un tema en particular. Esto puede ser realizado en forma preventiva a través de la entrega de recomendaciones y actividades que promuevan entre otras cosas, la expresión emocional y estrategias de manejo del estrés. Por otra parte, en caso de una crisis de uno de los integrantes de la comunidad educativa, se podría en primera instancia realizar contención a través de una llamada telefónica o video llamada, donde se cree un espacio protegido para que la persona se exprese y en caso de ser necesario realizar una derivación a atención clínica especializada. Ambos procedimientos, en la práctica están relacionada principalmente a dos mecanismos: la actitud empática, que es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona; y la escucha activa, que es la capacidad de poner atención al mensaje emitido por otra persona, utilizando diferentes vías o canales para comprender lo que se quiere decir y poder reaccionar ante el mensaje dado.

En la vida cotidiana no es necesario que seamos psicólogos, orientadores ni terapeutas para dar contención emocional a las personas que nos rodean. El simple hecho de estar en la disposición de escuchar con atención lo que el otro nos quiere transmitir, sin ningún tipo de prejuicios o ideas preconcebidas, y situarnos con el corazón abierto frente a él o ella, ya es contener emocionalmente.

Las epidemias son emergencias sanitarias en las que se ve amenazada la vida de las personas y causan cantidades significativas de enfermos y muertos. Por lo general, se sobrecargan los recursos locales y quedan amenazados la seguridad y funcionamiento normal de la comunidad. Como resultado se requiere, con carácter urgente, una intervención externa de ayuda. Pero al igual que otros eventos catastróficos, son también verdaderas tragedias humanas y por ende es necesario atender la aflicción y las consecuencias psicológicas.

Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad).

Aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal. Los efectos en la salud mental, generalmente, son más marcados en las poblaciones que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado acceso a los servicios sociales y de salud.

OBJETIVO GENERAL

Brindar estrategias de contención emocional que promuevan el mantenimiento de una salud mental óptima en los miembros de la comunidad de acuerdo a la contingencia nacional (COVID-19).

OBJETIVO ESPECIFICO: Brindar técnicas preventivas de contención emocional como mecanismo de afrontamiento al estrés de manera preventiva a los integrantes de la comunidad educativa.

ACCION	RESPONSABLE	MEDIOS DE VERIFICACION	TIEMPO	METAS
Acompañamiento a profesores jefes de acuerdo a contingencia nacional COVID-19	Departamento de convivencia escolar UTP	Horario de acompañamiento a profesores jefes. Pauta de trabajo (covid-19) con profesores jefes Informe de acompañamiento a profesores jefes.	Abril a Noviembre	90% de realización acompañamientos a profesores jefes desde departamento de convivencia escolar.
Difusión recomendaciones y/o sugerencias de contención emocional a funcionarios	Departamento de convivencia escolar UTP Profesionales especialistas. (psicólogas-trabajadora social)	Informe de tabulación de encuestas de clima laboral. Material de contención emocional Encuestas para detectar mejoras o dificultades en salud mental de los miembros de la comunidad educativa.	Mayo a Diciembre	90% de los funcionarios de la comunidad reciben apoyo emocional del departamento de convivencia escolar.

OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar un diagnóstico de clima escolar dentro de la comunidad educativa para evaluar estado de salud mental de los funcionarios (as) frente a la emergencia sanitaria, Covid-19.

ACCION	RESPONSABLE	MEDIOS DE VERIFICACION	TIEMPO	METAS
Elaborar y aplicar encuesta de clima laboral	Departamento de convivencia escolar Unidad Técnico Pedagógica	Encuesta clima laboral a funcionarios de la comunidad educativa. (situaciones familiares en covid-19) Nómina de funcionarios en correo institucional de encuestas enviadas y recibidas para debida tabulación. Informe final de tabulación de encuestas de clima laboral.	Abril - mayo	85% de los funcionarios de la comunidad responden la encuesta aplicada por el departamento de convivencia escolar.

OBJETIVO ESPECIFICO: Promover un adecuado estado de salud mental de los y las estudiantes a través de actividades que favorecen la expresión, el reconocimiento y contención emocional brindando estrategias de afrontamiento al estrés y técnicas de manejo emocional para la familia, madres, padres y/o cuidadores de los y las estudiantes.

ACCION	RESPONSABLE	MEDIOS DE VERIFICACION	TIEMPO	METAS
Realización y difusión de actividades basadas en la contención y expresión emocional acorde a contexto educacional y familiar.	Departamento de convivencia escolar Profesionales especialistas. UTP	Reporte de trabajo de profesionales de acuerdo al plan remoto. Informes de devolución de casos de familias y estudiantes afectados por contingencia nacional. Material pedagógico de actividades de contención emocional y salud mental para familias de los estudiantes. Material fotográfico de actividades realizadas por estudiantes y sus respectivas familias. (evidencias)	Abril a diciembre	85% de los estudiantes y familias participan activamente en las actividades de contención emocional difundidas por el departamento de convivencia escolar.

OBJETIVO ESPECIFICO: Promover la contención emocional en integrantes de la comunidad educativa que manifiesten sintomatología asociadas a dificultades de salud mental por causa de la emergencia sanitaria.

ACCION	RESPONSABLE	MEDIOS DE VERIFICACION	TIEMPO	METAS
Realización de contención emocional a funcionarios del establecimiento educacional.	Departamento de convivencia escolar Profesionales especialistas (Psicólogas- Trabajadora Social-Orientador). UTP	Informe de avance de contención emocional de los funcionarios de la escuela. Entrevistas de especialistas con funcionarios del establecimiento educacional.	Mayo a Diciembre	85% de la ejecución del apoyo emocional a los funcionarios del establecimiento educacional.
Derivación de situaciones de alta complejidad de salud mental de funcionarios del establecimiento educacional.	Departamento de convivencia escolar Profesionales especialistas (Psicólogas- Trabajadora Social-Orientador). UTP	Informes de derivaciones y avance de casos de alta complejidad de salud mental de funcionarios de la escuela.	Mayo a Diciembre	85% de disminución en casos de alta complejidad de salud mental en funcionarios de la escuela.