



Colegio Fray Luis Beltrán  
Valparaíso, Chile

*Humanizando la educación con la pedagogía del Amor*



## CONVIVENCIA ESCOLAR CONTEXTO COVID-19

# Contención emocional



**Orientaciones al trabajo socioemocional para docentes y comunidades educativas en hogares a partir del plan educativo de emergencia para enfrentar la crisis sanitaria del Colegio de Profesoras y Profesores de Chile.**

Según estima Unesco (2020) el cierre de escuelas y liceos, cuya estrategia ha sido utilizada por los diversos países para disminuir la propagación del COVID-19, altera la educación formal de 290,5 millones de estudiantes en todo el mundo. Sólo en Chile estamos hablando de más de 5 millones de estudiantes<sup>1</sup> desde la educación inicial hasta la educación superior. Esta medida, ha traído diversos problemas asociados al traslado de estudiantes a hogares o espacios de cuidado familiar y comunitario, los cuales directa o indirectamente se relacionan con el ámbito socioemocional y educativo.

En ese sentido, la dimensión emocional comprendida en un contexto de aislamiento social forzada requiere de atención, ya que se encuentra asociada a la expresión y comprensión del cuerpo, los afectos, sentimientos, pasiones, etc., los cuales involucran ineludiblemente a todos los integrantes de la sociedad. Las emociones, ha diferencia como los promueven ciertos enfoques reduccionistas, escindidos y naturalistas en educación, se construyen y resignifican en la cultura, entre la sociedad, son significados esencialmente culturales y sociohistóricos (Abramowski, 2000). Sin embargo, sociedades neoliberales como la nuestra promueven el “psicologismo”<sup>1</sup> como vía de solución/reparación para atender a estos problemas, debido a que entiende la vivencia y asimilación de los estados emocionales solo a nivel individual, a estados subjetivos independientes y aislados del otro, y no como un complejo proceso relacional dinámico en el tiempo y espacio. Es por eso que un abordaje educativo que implique a docentes, familiares y tutores resulta central en estos momentos.

La evidencia sobre trabajos orientados a integrar el aspecto socioemocional en intervenciones en contextos de crisis humanitaria, ya sea por desastres naturales, sanitarios y/o bélicos, entre otros, han permitido a distintos organismos internacionales<sup>1</sup> sugerir ciertas medidas en este contexto de pandemia. El Departamento de Educación y



Colegio Fray Luis Beltrán  
Valparaíso, Chile

*Humanizando la educación con la pedagogía del Amor*



## **CONVIVENCIA ESCOLAR CONTEXTO COVID-19**

Perfeccionamiento del Colegio de Profesoras y Profesores de Chile. A.G. organizó las fuentes e información consultada, asumiendo que la dimensión emocional exige un trabajo educativo que requiere tiempo, pero también -bajo las actuales circunstancias- una determinada premura práctica para ampliar las rutinas en contexto de encierro.

A continuación, a través de ejemplos, se abordarán determinados problemas que implican ámbitos de lo emocional, como los sentimientos de miedo, angustia, soledad o el propio estrés asociado al encierro o incertidumbre del devenir de la pandemia y consecuencias, como la muerte o enfermedad crónica de un familiar o cercano, falta de estabilidad económica, frustraciones en los proyectos de vida, etc.

---

<sup>1</sup>Estadísticas de la educación 2018. Publicación 2019 Centro de Estudios MINEDUC División de Planificación y Presupuesto Subsecretaría de Educación Ministerio de Educación, República de Chile

<sup>2</sup> Hace referencia a la psicología de la individualidad, donde los conocimientos sobre lo subjetivo y lo comportamental son entendidos como algo personal, lo bueno y lo malo es una experiencia del individuo, por tanto, asume los problemas y sus efectos de forma individual, y no como un producto cultural construido en el tiempo. Este enfoque establece normas y parámetros amparados en las disciplinas psi (Psiquiatría, Psicología) de aquello que se pretende deseable y funcional en materia de salud mental.

<sup>3</sup> Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS, UNESCO.



Colegio Fray Luis Beltrán  
Valparaíso, Chile

*Humanizando la educación con la pedagogía del Amor*



## **CONVIVENCIA ESCOLAR CONTEXTO COVID-19**

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

Mantener ciertas rutinas al interior del hogar: de comida, de estudio, de juegos, de pintura, de contacto virtual con amistades, de actividades físicas, tiempos de descanso, etc.

Evitar la sobreinformación en el tema del “coronavirus” desde los diferentes medios de comunicación, ir supervisando la información que les llega.

Mantener una buena, sana y compartida alimentación familiar.

Hacer ejercicios físicos durante una hora (bailar, danzar con música). La OMS sugiere evitar estar sentado largos periodos de tiempo, ya sea para trabajar, estudiar, ver la televisión, leer, conectarse a redes sociales o jugar a videojuegos. Cada 20-30 minutos puede levantarse 3-5 minutos. Basta con levantarse y estirarse, o caminar por un espacio abierto seguro. También organizar actividades físicas en familia servirá para pasar tiempo juntos y mantenerse activos. Solo con moverse y estirarse un poco mejorará su salud y bienestar.

Leer cuentos, libros, relacionados con el arte, la cultura, las emociones y descubrimientos científicos.

Favorecer las relaciones interpersonales en el hogar basadas en el diálogo y en conversaciones con el grupo familiar o comunidad.

No obstante, es necesario entregar orientaciones específicas de tipo socioemocional según tema y etapa vital en la que encuentran.

---

### **ORIENTACIONES ESPECÍFICAS**

Para niños/as y jóvenes

#### **- ¿Cómo trabajar el tema del encierro forzado y las emociones?**

El encierro y la incertidumbre generan emociones conflictivas en los adultos las que se traspasan/transmiten inevitablemente a niñas/os y jóvenes, tales como la sensación de miedo, crisis de pánico, tristeza, angustia, confusión, irritación y cualquier otra emoción de carácter negativo. Es por eso que se recomienda tanto a personas adultas como a los menores hablar/comunicar estas emociones con otros cercanos (amigos o familiares) y, si la angustia u otro persisten, buscar ayuda de profesionales de salud mental o similares. Al mismo tiempo, desaconsejan recurrir al alcohol, fármacos o cualquier tipo de droga que intenten esconder o lidiar con estas emociones. Evitarlas es la peor estrategia.



## **CONVIVENCIA ESCOLAR CONTEXTO COVID-19**

Una forma adecuada para trabajar con niños, jóvenes y estudiantes es el uso del sentido del humor, ya que el humor es considerado por la psiquiatría semiológica como un mecanismo alto de defensa psicológica, lo que permite a administrar el miedo. En este sentido, las actividades recreativas son esenciales, ver películas de comedia o acción, leer un libro que promueva la imaginación e incluso usar redes sociales (memes, parodias y mensajes divertidos sobre el tema) pueden resultar de gran ayuda.

Para las y los niños es importante estar en un ambiente donde se sientan seguros y que reciben el apoyo para poder expresar sus emociones. Para esto, pueden realizar actividades como jugar y dibujar las emociones. Por ejemplo, disponer de una pared o cuaderno donde dibuje y pinte abiertamente sus deseos y emociones, lo fundamental es abrir un puente de comunicación a través de arte y los juegos, lo ideal es incorporarla como parte de la nueva rutina.

### **- ¿Cómo trabajar el tema de la actividad física para niños menores y jóvenes?**

Las actividades físicas también ayudan enfrentar emociones asociadas al encierro. La propia OMS (2020) ha distinguido actividades físicas para niños/as y jóvenes según edad.

**Tabla N°1:** Ejercicios físicos según edad

<b>Para lactantes menores de 1 año</b>	<b>Para menores de 5 años</b>	<b>Para niños y adolescentes de 5 a 17 años</b>
<p>Juegue periódicamente con su bebé en el suelo (boca arriba).</p> <p>Intente hacerlo repetidas veces a lo largo del día cuando esté despierto.</p>	<p>Juegos activos en casa: invente juegos que impliquen actividades físicas en las que se desarrollen habilidades de lanzamiento, recepción, golpeo con el pie, posición corporal y equilibrio.</p>	<p>Juegos activos, individuales y en familia.</p> <p>Participe en clases de actividades o juegos activos en línea, o en clases de educación física en línea, o en rutinas de ejercicios adecuados para adolescentes.</p>



Colegio Fray Luis Beltrán  
Valparaíso, Chile

*Humanizando la educación con la pedagogía del Amor*



## CONVIVENCIA ESCOLAR CONTEXTO COVID-19

	Juegos activos con carreras y saltos para cansar a los niños.	<p>Prepare juegos de patio de recreo en casa, como el salto a la comba o la rayuela, invéntese juegos nuevos y pruebas para mantenerse activo.</p> <p>Aprenda una nueva habilidad, por ejemplo malabares.</p> <p>Realice actividades de entrenamiento de fuerza muscular, como levantar pesas o pesos improvisados, por ejemplo botellas llenas de agua o arena.</p>
--	---	--

### - ¿Cómo trabajar el apego con seres queridos o cercanos que no están?

Es importante que las y los niños y jóvenes estén cercanos con sus figuras claves (madres, padres, hermanos y amigos). Sin embargo, hay muchas realidades que esto no es posible o de forma muy limitada. Es por eso que se sugiere mantener la comunicación habitual con aquellos cercanos a través de videollamadas y otros medios, siendo un acuerdo entre los adultos y menores. Importante no negociar esta medida para mejorar otros comportamientos no deseables o que se desean corregir, ya que esto puede ser incluso peor generando otras frustraciones innecesarias en ellas y ellos. Para aquellos que no puedan comunicarse mediante videos llamadas, leer mensajes o cartas de forma clara de estos seres queridos para dar la sensación de estar conectados.



Colegio Fray Luis Beltrán  
Valparaíso, Chile

*Humanizando la educación con la pedagogía del Amor*



## **CONVIVENCIA ESCOLAR CONTEXTO COVID-19**

Para los adultos mayores

### **- ¿Cómo trabajar las rutinas físicas con un adulto, adulto mayor o alguien con discapacidad limitada?**

Las sugerencias de la OMS (2020) indican que el trabajo físico en adulto requiere de una mayor atención, según las edades y condiciones materiales existentes, entre estas: subir escaleras el mayor número de veces posible; utilizar las tareas domésticas para mantenerse más activo físicamente; realizar actividades divertidas, como bailar; realizar actividades de fortalecimiento muscular, levantando pesas o botellas llenas de agua o utilizando su propio peso corporal (flexiones, abdominales y sentadillas); y seguir clases de ejercicios físicos en línea o invéntese una rutina con música en la que se utilicen los principales grupos musculares y se incremente el ritmo cardíaco.

La Unidad de Redes Transdisciplinarias de la VID, junto al apoyo de la Red Transdisciplinaria de Envejecimiento y la Clínica de Caídas y Fracturas del Hospital Clínico de la Universidad de Chile desarrolló la campaña "En cuarentena, Yo me muevo en casa", donde dispone de breves videos para actividades físicas en casa, con una especial atención para el trabajo con los adultos mayores, población denominada de riesgo en esta pandemia. Para conocer estos ejercicios ver los siguientes links:

Para la población en general

### **Bibliografía**

- Abramowski, A. (2010). *Maneras de querer: los afectos docentes en las relaciones pedagógicas*. 1a ed. Buenos Aires: Paidós
- Materiales audiovisuales de la Unidad de Redes Transdisciplinarias de la VID de la Universidad de Chile, abril 2020.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19*. Obtenido en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>
- Servicios para la Educación Alternativa (2020). *Guía informativa sobre la enfermedad del Covid19 y el Coronavirus causante. Para personal de salud y población general interesada*. Oaxaca, México. Abril.