

RECURSOS PARA LA CONTENCIÓN  
SOCIOEMOCIONAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

# Recuperar la calma

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A  
EQUIPOS DIRECTIVOS, DOCENTES Y  
ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN



CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,  
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES  
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

**Ministerio de Educación**

SEPTIEMBRE DE 2020



# INTRODUCCIÓN

El Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP) ha desarrollado un conjunto de **recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria**<sup>1</sup>. Estos recursos se organizan en torno a tres pasos claves: Comprender/nos, Planificar/nos y Contener/nos.

El presente documento se inscribe en el tercer paso, y forma parte de una serie de **herramientas para la contención socioemocional**, que se denominan: 1) Fortalecer los vínculos; 2) Recuperar la calma; 3) Expresar y regular emociones; y 4) Despertar esperanza y optimismo. Estas herramientas incluyen actividades prácticas que han sido diseñadas para

ser trabajadas de forma colaborativa por equipos directivos, docentes, educadoras, educadores y asistentes de la educación. Sin embargo, también pueden ser ajustadas para el trabajo con las y los estudiantes, para lo cual se incorporan algunas ideas y sugerencias.

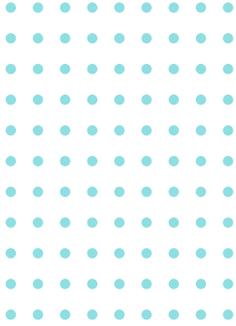
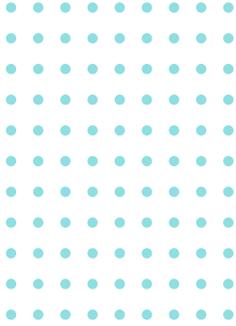
Se espera que estas actividades apoyen acciones de contención socioemocional que estén implementando o deseen implementar en su establecimiento<sup>2</sup>, y que sean utilizadas durante los próximos meses, de manera flexible y ajustada a las particularidades de su contexto.

Esta herramienta se denomina **“Recuperar la calma”** y busca estimular la reflexión de equipos directivos, docentes y asistentes de la educación, en torno a cómo disminuir la tensión física y emocional que pueden estar viviendo durante este tiempo de crisis. Incluye actividades que abordan el estrés y su impacto en nuestro organismo, y ejercicios que invitan a compartir experiencias e identificar formas de recuperar la calma, tanto a nivel personal como colectivo.

En términos prácticos, sus ejercicios han sido diseñados para trabajarse a través de una plataforma de videollamada, por un tiempo aproximado de 150 minutos. Se sugiere trabajar en grupos de máximo 10 personas y escoger a una para que medie las actividades. Esta última deberá revisar los temas y ejercicios propuestos y, a partir de ellos, preparar una presentación y enviar materiales al grupo que considere necesarios para realizar las actividades. Además, durante la reunión, será quien facilite la discusión, procurando estimular la reflexión, la escucha activa y la empatía entre colegas.

<sup>1</sup> Para conocer todos estos recursos visitar: <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>

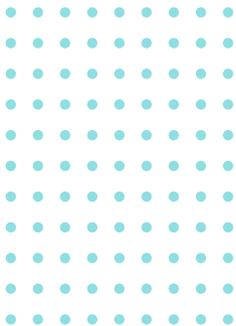
<sup>2</sup> Para profundizar al respecto, les recomendamos revisar la orientación “Planificando una estrategia para la contención socioemocional de la comunidad educativa” disponible en <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>



## EL ESTRÉS Y SU IMPACTO EN NUESTRO ORGANISMO

Frente a una crisis como la actual, puede que nuestro cuerpo se ponga tenso, nos cueste concentrarnos y realizar tareas que antes hacíamos con fluidez. También puede que sintamos ciertos malestares físicos, como dolores de estómago o de cabeza, y que estemos más irritables. Todo lo anterior, puede ser señal de que nuestro cuerpo está estresado y es por ello que esta sección es una invitación para que reflexionemos sobre el estrés y cómo lo experimentamos.

El estrés aparece cuando interpretamos una situación como difícil o amenazante, y no nos sentimos con los recursos para afrontarla. Es una reacción automática e instintiva, que genera una hiperactivación del organismo y nos prepara para enfrentar situaciones difíciles. En este sentido, el estrés es normal y adaptativo, sin embargo, el problema aparece cuando se prolonga mucho en el tiempo, pues comienza a desgastar nuestro organismo, produciéndonos pérdida de vitalidad, de energía y un gran malestar psicológico (Céspedes, 2020; Mineduc, 2020).



## ACTIVIDAD 1

### Mi experiencia frente al estrés (40 minutos)

Tomar conciencia de cómo experimentamos el estrés, es el primer paso para encontrar formas de afrontarlo. Esta actividad es una invitación a conectarnos con dichas experiencias.

Para comenzar, sugerimos que quien medie la actividad presente el tema al grupo<sup>3</sup> y recoja opiniones generales al respecto. Luego de ello, deberá invitar a que cada participante piense en algún momento en el que considere haber experimentado un estrés intenso y que recuerde cómo se sentían (tomando en cuenta sensaciones físicas, emociones, cómo estaba su energía, su capacidad para realizar tareas, etc.). Si alguien considera estar pasando por algo así actualmente, basta con conectarse con sus sensaciones presentes. A partir de esto, cada persona contará con 20 minutos para desconectarse de la videollamada, para **escoger una imagen que represente su respuesta frente al estrés**<sup>4</sup>, enviarla por correo a quien medie, y completar el siguiente cuadro:

<b>DESCRIBE LA IMAGEN ESCOGIDA</b>	<b>¿POR QUÉ CONSIDERAS QUE REPRESENTA TU RESPUESTA FRENTE AL ESTRÉS?</b>	<b>DESCRIBE EL MOMENTO QUE RECORDASTE</b> (ten en cuenta que puede ser el actual)

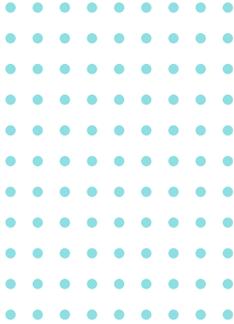
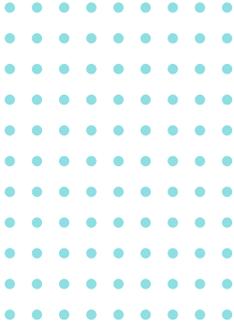
Al retomar la videollamada, quien medie la actividad deberá presentar las imágenes al grupo<sup>5</sup>, y abrir la discusión respecto de qué les llama la atención de ellas, identificando similitudes y diferencias. Luego es importante dar espacio para que cada profesional comente sus imágenes y respuestas, estimulando la reflexión sobre cómo han experimentado el estrés y frente a qué situaciones, analizando por qué puede ser que muchas personas lo estén experimentando en el contexto actual. Para cerrar la reflexión, sugerimos **revisar con el grupo el video n°11 "La fisiología del estrés" de la Bitácora Docente**<sup>6</sup>, que les permitirá entender cómo se produce el estrés y cuáles son sus principales síntomas.

<sup>3</sup> Guiándose por lo señalado en los párrafos anteriores.

<sup>4</sup> Pueden buscar la imagen en internet o fotografiar alguna que encuentren en su casa, lo importante es tener registro digital de ella, para poder enviarla por correo electrónico a la persona encargada de la mediación.

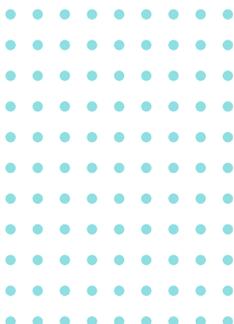
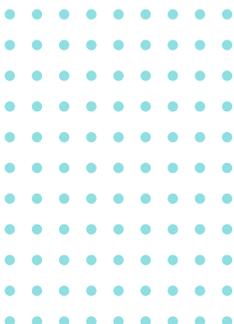
<sup>5</sup> Sugerimos realizarlo mediante la modalidad "compartir pantalla" de las plataformas de videollamada.

<sup>6</sup> Disponible en <http://convivenciascolar.mineduc.cl/bitacora-docente/>



## ¿Puedo abordar este ejercicio con mis estudiantes?

Niñas, niños y adolescentes también han enfrentado múltiples desafíos en este tiempo de crisis que pueden estar generándoles cierto grado de estrés. Frente a ello, es importante ayudarlos a conectarse con sus sensaciones. Sin embargo, en vez de hablarles explícitamente del estrés, sugerimos que los inviten a hacer un dibujo que represente cómo se han sentido en este tiempo y pedirles que inventen un cuento a partir de él. En el caso de las y los adolescentes, les pueden pedir que identifiquen una imagen o canción que represente cómo se han sentido y que luego escriban por qué la escogieron. Sugerimos realizar esta actividad en conjunto con la dupla psicosocial, la persona encargada de convivencia y/o de orientación del colegio, de modo de acompañar en conjunto las vivencias emocionales que puedan aparecer en sus estudiantes, identificando además si hay casos que requieran de mayor apoyo y contención, y una atención más focalizada.



# RECONOCIENDO NUESTROS SISTEMAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Un modelo que puede ser de ayuda para entender por qué sentimos estrés y visibilizar formas de ir recuperando el equilibrio, es el de los **Sistemas de Regulación Emocional propuesto por Paul Gilbert** (2009).

Las personas contamos con tres principales sistemas de regulación emocional, que son interdependientes y nos ayudan a:

- 1 Detectar y responder ante situaciones que percibimos como amenazas o peligros potenciales: **Sistema de Amenaza**.
- 2 Buscar y conseguir recursos e incentivos, y experimentar la recompensa por alcanzar metas: **Sistema de Logro**.
- 3 Experimentar sentimientos de tranquilidad, seguridad, confianza y conexión con las demás personas: **Sistema de Calma**.

(Gilbert, 2009)



## ACTIVIDAD 2

### Mis espejos de colores (40 minutos)

Luego de conocer estos tres sistemas de regulación emocional, les sugerimos ver la animación: "Contención socioemocional: Apoyo para equipos directivos y docentes" disponible en <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>.

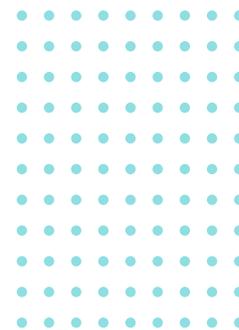
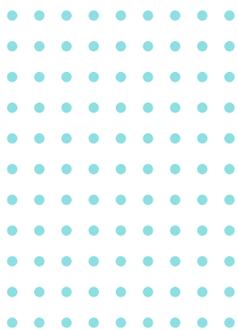
Después de ver el video, y tomando en cuenta sus ejemplos, cada participante tendrá 10 minutos para **completar la ficha "Mis espejos de colores"** que busca estimular la reflexión sobre cómo han estado funcionando sus sistemas de regulación frente al contexto actual. Para ello, tendrán que identificar situaciones que consideren que han activado cada sistema y las emociones que les han despertado. El sistema de amenaza será representado por el espejo rojo, el de logro por el azul y el de calma por el verde.

#### MIS ESPEJOS DE COLORES

SISTEMA DE AMENAZA		SISTEMA DE LOGRO		SISTEMA DE CALMA	
Situaciones que lo han activado.	Emociones que he sentido	Situaciones que lo han activado.	Emociones que he sentido	Situaciones que lo han activado.	Emociones que he sentido

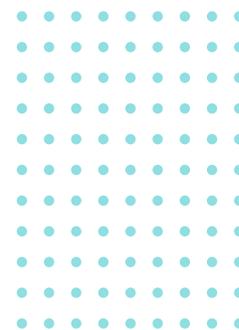
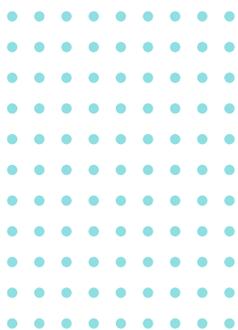
Tras completar la ficha, quien medie la actividad deberá recoger las impresiones del grupo y motivar la reflexión en torno a las siguientes preguntas: *¿qué sistemas consideran que han estado más y menos activados en este tiempo de crisis?, ¿qué situaciones personales y profesionales han activado su sistema de amenaza, de logro y de calma?, ¿qué podemos hacer a nivel personal y colectivo para alcanzar un mayor equilibrio de estos sistemas?*

Es importante que la persona que modere la reflexión tenga presente que los contextos con muchos estresores activan fuertemente nuestro sistema de amenaza, y pueden inhibir a los otros dos. Es por esto, que debemos buscar formas de activar los demás sistemas, y sobre todo el de calma, ya que actúa como un regulador interno, que nos aporta tranquilidad y seguridad, lo que es esencial para el restablecimiento de nuestro equilibrio (Gibert, 2009).



## ¿Puedo abordar este ejercicio con mis estudiantes?

Más que realizar este ejercicio directamente, les recomendamos partir por preguntarse: *¿Cómo estarán viviendo estos sistemas de regulación emocional mis estudiantes? ¿qué cosas puedo hacer como profesional de la educación para disminuir percepciones de amenaza y activar sentimientos de logro y calma en ellos?* De seguro el dibujo, imagen o canción de la actividad sugerida en el recuadro anterior, les puede dar luces de qué sistemas han estado más activados en niñas, niños y adolescentes en este tiempo de crisis.



# ACTIVANDO NUESTRO SISTEMA DE CALMA

Como señalamos anteriormente, buscar formas de activar nuestro sistema de calma puede ayudarnos a ir restableciendo de a poco nuestro equilibrio emocional. Esta sección es una invitación a identificar

formas de recuperar la calma y la tranquilidad, a nivel personal y colectivo, considerando acciones a desarrollar en sus comunidades educativas.

El sistema de calma se activa cuando estamos con personas con las que nos sentimos vinculados emocionalmente, en sintonía y seguros, pero también cuando realizamos prácticas que nos conectan con nuestro interior, nos relajan y promueven el cuidado de nuestro cuerpo (Romagnoli, 2020; Gilbert, 2009).



## ACTIVIDAD 3 Espacios de calma (50 minutos)

Este ejercicio nos ayuda a identificar **formas de despertar la calma y la tranquilidad en este tiempo de crisis**. Para esto, cada profesional deberá completar la siguiente tabla, indicando si ha realizado acciones concretas relacionadas con las distintas formas de activar la calma<sup>7</sup>. Luego de ello, tendrán 15 minutos para reunirse en duplas y comentar sus respuestas<sup>8</sup>.

FORMAS DE ACTIVAR LA CALMA	¿QUÉ HAS HECHO CONCRETAMENTE?
Ejercicios de respiración y meditación	
Pasarlo bien haciendo cosas que nos gustan	
Compartir con nuestros seres queridos	

<sup>7</sup> Pueden considerar las situaciones que asociaron al sistema de calma en la actividad anterior, y si alguna no coincide con las formas propuestas, pueden incluirlas en "otras".

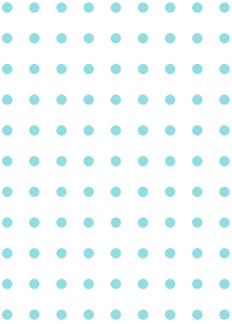
<sup>8</sup> Se sugiere que quien medie la actividad asigne las duplas al azar y que se contacten por videollamada o por teléfono.

FORMAS DE ACTIVAR LA CALMA	¿QUÉ HAS HECHO CONCRETAMENTE?
Tiempo inactivo para divagar, sin tener la atención puesta en un objetivo específico	
Hacer actividad física	
Reflexionar, imaginar y crear	
Cuidar nuestro sueño	
Espacios de humor	
Contacto con la naturaleza	
Otras	

Tras el trabajo en duplas, el grupo completo deberá volver a reunirse y quien medie la actividad podrá abrir la discusión con las siguientes preguntas: *¿qué les parecieron sus espacios de calma y los de sus colegas? ¿cómo creen que podrían enriquecer estos espacios?* Si desean encontrar más ideas, pueden revisar la Clave 2 "Recupera energía para tu bienestar" de la Bitácora Docente<sup>9</sup>.

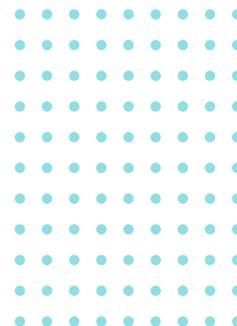
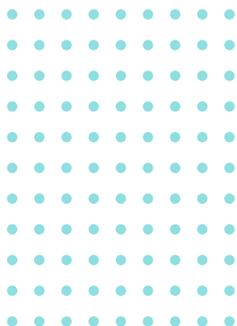
Luego de ello, sugerimos invitar al grupo a cuestionarse *¿hemos promovido la calma de profesionales y estudiantes del establecimiento durante este tiempo de crisis?* Pueden analizar si han estimulado algunas de las formas de activar la calma propuestas en la tabla y luego consensuar nuevas acciones a realizar, tanto con profesionales como con estudiantes. Estas acciones pueden integrarse en actividades que realizan habitualmente (por ejemplo, incluirlas en reuniones de equipo, en materiales de trabajo que envían a sus estudiantes o en clases a distancia, etc.), o efectuarse en encuentros destinados específicamente a ellas.

<sup>9</sup> Disponible en <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/bitacora-docente/>



## ¿Qué puedo hacer concretamente con mis estudiantes?

Les sugerimos preguntarles directamente a niñas, niños y adolescentes sobre qué cosas les han hecho sentir tranquilos/as y contentos/as en este tiempo y, a partir de ello, definir actividades concretas a realizar, viendo la posibilidad de integrarlas dentro de sus actividades habituales. Hay que tener en cuenta que las y los estudiantes han acumulado mucha energía vital durante este tiempo, y que para recuperar la calma, algo que puede ayudarles es realizar actividades y juegos físicos, considerando los espacios disponibles en sus hogares. Además, pueden proponerles pausas activas con música y movimiento, realizar ejercicios de respiración profunda y pausada, invitarlos a pintar mandalas, u otras actividades que les gusten. Por último, recuerden que algo esencial para activar la calma es sentirnos queridos/as y valorados/as por nuestras figuras significativas, por lo que no olviden demostrarles apoyo, afecto y aprecio, y generar espacios que despierten el humor y la alegría.



## ACTIVIDAD 4

### Estímulo de calma (20 minutos)

Para cerrar este encuentro, les sugerimos invitar a que cada participante se detenga a pensar por unos minutos y se conecte con alguna imagen, canción, poesía, video, fotografía u otro estímulo que le transmita una sensación de calma, tranquilidad y agrado. Pueden analizar por qué consideran que les genera dichas sensaciones y luego compartirlo a sus colegas, como una forma de **regalarles un estímulo de tranquilidad y calma**. Les sugerimos guardar los distintos estímulos recibidos, y acudir a ellos cuando se sientan sobrepasados, cansados o cuando simplemente quieran darse un tiempo de tranquilidad y relaxo.

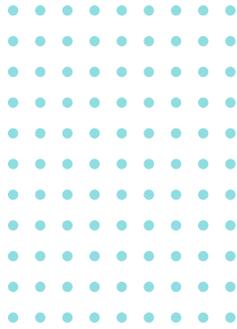


ESPERAMOS QUE ESTAS ACTIVIDADES  
LES AYUDEN A ENCONTRAR ESPACIOS  
DE CALMA Y TRANQUILIDAD, QUE LES  
DESPIERTEN SENSACIONES DE AGRADO  
Y BIENESTAR, FRENTE A UN CONTEXTO  
QUE PARA TODAS Y TODOS HA SIDO  
MUY DESAFIANTE.



## REFERENCIAS

- Céspedes, A (2020). Cómo enfrentar el estrés docente e impulsar estrategias de bienestar. Conferencia Online CPEIP disponible en <https://www.cpeip.cl/conferencias/como-enfrentar-el-estres-docente-e-impulsar-estrategias-de-bienestar>
- Gilbert, P (2009). The compassionate mind. A new approach to life's challenges. Oackland: New Harbinger Publications.
- Ministerio de Educación, Chile [MINEDUC] (2020). Bitácora Docente: claves para el bienestar. Recuperado el 3 de julio de <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/bitacora-docente/>
- Romagnoli, C. (2020). Aprende a activar tu Sistema de Tranquilidad. Recuperado el 7 de agosto de la Plataforma Educativa Liderarnos en <https://www.liderarnos.cl/>



Herramientas para la contención socioemocional de la comunidad educativa

## Recuperar la calma

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A EQUIPOS DIRECTIVOS,  
DOCENTES Y ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN



CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,  
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES  
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

**Ministerio de Educación**