



**JUNAEB**  
PROGRAMA

Habilidades  
para la Vida



# Orientaciones para un retorno socioemocionalmente seguro

Unidad de Formación Integral y Convivencia Escolar  
División de Educación general

**Ministerio de Educación**

# Presentación

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.

La escuela es un lugar de encuentro y nada reemplaza los vínculos y las relaciones que se establecen en ella.

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.



# ¿Qué es la salud mental en la gestión del riesgo?

El fomento del bienestar y la resiliencia de las personas, comunidades e instituciones.

A través de:

- ✓ Fortalecimiento de capacidades y reducción de la vulnerabilidad.
- ✓ Acciones organizadas en función de las fases del ciclo de riesgo.



# Recomendaciones para directores

- Elaborar una lista de los docentes, asistentes de la educación y estudiantes 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.
- Escuchar, comprender y acoger el enojo, la crítica y otros sentimientos de los afectados (familia, docentes, niños, niñas y adolescentes).

# Recomendaciones para docentes

- Preparar a los estudiantes previo al retorno.
- Convocar 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.
- 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.



# ¿Cómo recuperarnos de una crisis?

- Promover una cultura escolar positiva y esperanzadora.
- Considerar las debilidades o amenazas como “desafíos para mejorar”.
- Fortalecer la conexión y el apoyo mutuo.
- Construir conocimiento institucional en torno a las crisis.
- Estrategias de comunicación efectivas que disminuyan el efecto del rumor.
- 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-
- Instalar espacios de autocuidado en todos los niveles de la organización.

# Estudiantes

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.



# Reacciones esperables en situaciones de crisis

- Cambios emocionales bruscos.
- Estado de alerta constante (palpitaciones, sudoración, preocupación).
- Reexperimentación de la situación.
- Intento de proteger a los padres, asumir responsabilidades adultas.
- Malestares físicos vagos sin correlato de enfermedad (náuseas, dolores de cabeza y/o estómago, etc.).
- Alteración del sueño y del apetito.
- Evitación y aislamiento social (sobre todo de situaciones que recuerden el evento).

# Reacciones esperables en situaciones de crisis

4 a 7 años  
NT1 a 2° básico

- 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.

# Reacciones esperables en situaciones de crisis

8 a 12 años  
3° básico a 7° básico

- 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.

# Reacciones esperables en situaciones de crisis

13 a 18 años  
8° básico a IV medio

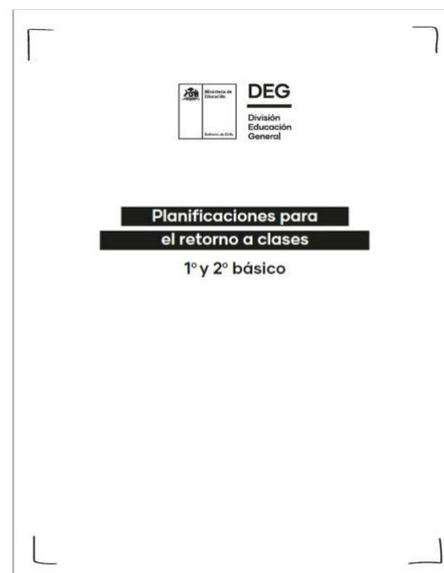
- Sentimientos de culpa.
- Comportamientos agresivos y desafiantes hacia el adulto.
- Dificultad para mantener o hacer amigos.
- Sensación de amenaza continua.
- Aplanamiento o entumecimiento emocional (estado de shock).
- Ánimo depresivo, ideación suicida, conductas auto lesivas, pérdida de esperanza 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”.

# Apoyo a los estudiantes

1. Crear un ambiente preparado, predecible, organizado y con metas realistas.
2. Enseñar a los estudiantes estrategias para regular sus emociones.
3. Instalar espacios de seguridad emocional: espacios para encontrar tranquilidad y distracción (música, juegos, lectura, etc.).
4. Fortalecer el sentido de autoeficacia: oportunidades para mostrar sus capacidades, tomar decisiones, reflejar los logros.
5. Proporcionar múltiples opciones de estrategias de enseñanza, evaluación e implicación con el aprendizaje.

# Planificaciones y actividades

1. Planificaciones.
2. Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes.
3. Normas de Convivencia.



# Docentes y equipos directivos

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.

# Estrategias de autocuidado

- Monitorear constantemente el estado emocional en el que nos encontramos será una de las principales estrategias de autocuidado.
- 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.

# Primera Ayuda Psicológica

En el manejo de las crisis es necesario contar con procedimientos estructurados que permitan ayudar a resolver las necesidades concretas de los afectados y, también, acoger el impacto psicológico ante el evento crítico



# Primera Ayuda Psicológica

¿Qué es?

Asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano que estuvo expuesto recientemente a una situación muy estresante.

---

¿Para quién?

Personas muy angustiadas que estuvieron expuestas recientemente a un suceso grave estresante.

Puede proporcionarse a adultos y niños.

No todas las personas que enfrenten una crisis necesitarán o querrán primera ayuda psicológica

---

¿Cuándo?

Tras el primer contacto, generalmente justo después de un suceso, o a veces unos días o semanas después.

# ¿Quiénes pueden proporcionarla?

- preparación básica mínima en apoyo de personas en crisis
- Tener buena resistencia psicológica y capacidad para trabajar en situaciones de crisis
- Poseer capacidad de empatía y habilidades en establecimiento de relaciones interpersonales
- Poseer disposición a la escucha activa
- Tener motivación por la intervención prosocial
- Poseer grado de influencia o autoridad explícita o implícita sobre el o los afectados
- Estar presente en el momento del evento traumático

No es algo que solo pueden hacer los profesionales.

# ¿En qué consiste?

- Brindar ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva.
- Evaluar las necesidades y preocupaciones.
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas.
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse.
- Ayudar a las personas a conseguir información, servicios y apoyos sociales.
- Proteger a las personas de ulteriores peligros.

# Principios de Actuación de la Primera Ayuda Psicológica



## Prepararse

Infórmese sobre

- el suceso crítico.
- los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- los aspectos de seguridad.



## Observar

Compruebe

- la seguridad.
- la presencia de personas con necesidades básicas urgentes.
- la presencia de personas con reacciones de angustia grave.



## Escuchar

- Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.
- Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse.



## Conectar

- Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.
- Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- Proporcione información.
- Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social.

# Objetivos aplicables en la escuela

- Estabilizar las emociones y las conductas de los estudiantes (u otro miembro de la comunidad)
- Lograr que los estudiantes (u otro miembro de la comunidad) alcancen un mejor estado mental y emocional luego de una crisis o catástrofe para que puedan asistir a la escuela y retomar el proceso de aprendizaje en el aula.

*Los principios del PAP son una guía a aplicar en la escuela de manera flexible:*

*en diferentes situaciones (de manera individual, en grupos pequeños, en momentos distintos, por ejemplo, hechos que gatillen o les hagan recordar pérdida, trauma o en aniversario de una tragedia), según los factores que se relacionen con el hecho y características de estudiante*

# Paso 1: Prepararse



Si es posible, ANTES de intervenir, trate de obtener información exacta para que pueda estar seguro y ser eficaz.

- Infórmese sobre el suceso crítico.
- Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- Infórmese sobre los aspectos de seguridad.
- Infórmese sobre cómo se están coordinando las acciones de respuesta y apoyo

# Paso 2: Observar



Lo que encuentre podría ser diferente de lo que se le informó antes.  
Tómese tiempo, aunque sea para dar un vistazo, a fin de **OBSERVAR** el entorno antes de ofrecer ayuda.

- Compruebe la seguridad.
- Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.

# Paso 3: Escuchar



Haga contacto

Pregúntele a la persona qué necesita y qué le preocupa

Escúchela y ayúdele a tranquilizarse

En la escuela:

- Los docentes y personal escolar adulto deben brindar a los estudiantes la oportunidad de compartir sus experiencias y expresar sus sentimientos de preocupación, ansiedad y miedo o de otro tipo que puedan tener respecto de su seguridad.
- Reconocer las dificultades que los estudiantes estén atravesando, evitar emitir juicios y hacer predicciones, como “Lo superarás” o “Solo los fuertes sobreviven”.

# Paso 4: Conectar

Ayude a las personas a ayudarse a sí misma y a recuperar el control de su situación.



En la escuela:

- Una de las reacciones más comunes al trauma es el aislamiento emocional y social y la sensación de pérdida de los sistemas de apoyo sociales.
- El ayudar a los estudiantes a restablecer sus relaciones sociales normales y a permanecer conectados con otros.
- Reestablecer conexiones fomenta estabilidad, recuperación y previsibilidad en las vidas de los estudiantes.
- El aula y la escuela del estudiante son lugares seguros para comenzar a restablecer la normalidad durante una crisis o catástrofe, en especial tras periodo de confinamiento prolongado.

# Paso 4: Conectar

Ejemplos de preguntas

- ¿Qué puedo hacer para ayudarte en este momento?
- ¿Qué pueden hacer tus docentes para ayudar?
- ¿Qué pueden hacer tus amigos para ayudar?
- ¿Qué puede hacer tu familia para ayudar?