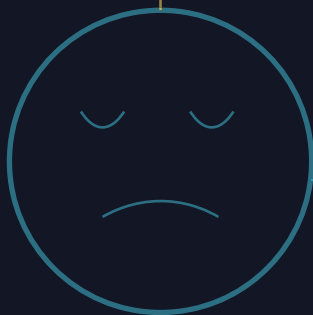




# PROGRAMA DE CONTENCIÓN EMOCIONAL TRABÜN

*Una propuesta para el retorno a clases presenciales*



# Introducción

El año 2020, con la crisis del Covid-19 como protagonista, trajo consigo una serie de desafíos comunitarios y personales. Este evento impactó y generó consecuencias en nuestra salud, bienestar y en nuestras relaciones con los demás y posiblemente, seguirá haciéndolo por algún tiempo más.

Todos nos hemos visto afectados, pero sin lugar a duda, niños y niñas han sido uno de los segmentos etarios más perjudicados, al afectarse vínculos sociales cotidianos que les ofrecen seguridad, contención y confianza en períodos críticos de sus vidas. Algunos de ellos se han visto más desventajados, al no tener las herramientas suficientes para afrontar situaciones y emociones complejas y al no contar con espacios seguros de expresión y contención emocional.


Esta problemática ha sido profundizada por el MINEDUC en su documento “Preparando el Espacio para un Regreso a Clases Socioemocionalmente Seguro”, en el que ha indicado que:


*“Frente a una situación de crisis inesperada, puede cambiar drásticamente la percepción del mundo que los estudiantes tenían hasta ese momento. El entorno y lo que sucede en él se vuelve impredecible, generando muchas veces temor y ansiedad por la incertidumbre de no saber qué sucederá en el futuro, o cuando se repita una situación de crisis”.*


Es por esto que a continuación, se desarrolla una propuesta para las comunidades escolares, cuyo objetivo general es **“concientizar, movilizar y preparar a toda la comunidad educativa en la importancia de las habilidades socioemocionales y los vínculos personales en el desarrollo integral de los estudiantes”**. Por lo tanto, se busca alcanzar como resultado que los distintos miembros de la comunidad educativa sean capaces de reconocer emociones, restablecer vín-

culos de confianza y empezar un año escolar con optimismo y esperanza.

De esta forma, la presente propuesta se estructura en tres ejes de trabajo, alineados con las orientaciones para la contención socioemocional emanadas de MINEDUC y DEG. A saber, los ejes y sus respectivos objetivos propuestos son:

 **Reconectar:** Reconstruir un vínculo seguro y de confianza con los estudiantes.

 **Expresar:** Expresar y regular emociones en un espacio seguro y de confianza.

 **Darle sentido:** Evaluar la experiencia vivida durante la pandemia, para darle sentido, reconocer los aprendizajes y generar un balance emocional orientado al optimismo.

Para aportar a las comunidades educativas en forma práctica, se propone una serie de actividades y dinámicas por cada eje de trabajo que se detallarán más adelante. Se busca que cualquier docente las puede utilizar y adaptar para implementarlas con sus estudiantes.

Cabe destacar que la metodología Trabün, desde la que se sugieren las actividades, surge de un enfoque del aprendizaje basado en el juego, que requiere de la participación de cada uno de los estudiantes y del rol activo y cercano del docente.

## ► ¿QUÉ ES LA CONTENCIÓN EMOCIONAL?

En primer lugar, es necesario reconocer que la Contención Emocional tiene por objetivo restablecer el equilibrio emocional de quienes se encuentran enfrentando una situación de crisis (Céspedes, 2020).

La acción de contener a otro comienza con dar espacio seguro y de confianza para la expresión de sus emociones. También, implica brindar apoyo y comprensión, libre de juicios. De esta forma, bajo la propuesta de López de Lérída y Cifuentes (s/f) se ayuda a las personas a recuperar la calma, seguridad y confianza.

## ► ¿CUÁNTO TIEMPO DEDICAR A LA CONTENCIÓN EMOCIONAL?

La duración de la Contención Emocional dependerá de las posibilidades de cada institución. No obstante, se sugiere dedicar un mínimo de tres semanas, idealmente al comienzo de la jornada escolar, durante las que se destine una hora pedagógica diaria en la que se realicen actividades explícitas de contención emocional. Esto con el objetivo de establecer una rutina de escucha y acompañamiento diario para los estudiantes en su retorno a clases.

En un escenario ideal, el apoyo socioemocional debiera ser permanente.

## ► ¿QUÉ CONSIDERACIONES DEBEN TENERSE PARA ASEGURAR UNA IMPLEMENTACIÓN EXITOSA?

Este documento presenta una selección de actividades que pueden ser aplicadas por la institución a lo largo de un periodo definido por esta misma. Para su mejor sistematización, dejamos a continuación tres recomendaciones claves, para contribuir a su implementación exitosa:

1. Generar espacios y dar tiempo suficiente para que los estudiantes se expresen. Es fundamental que los estudiantes se sientan seguros, reconocidos, escuchados y no juzgados por expresar lo que sienten.
2. Dejar en claro que las emociones de los estudiantes son importantes y que en este espacio se detendrán a pensar sobre ellas. En esa misma línea, mencionar que las emociones no nos hacen débiles y tampoco nos debieran hacer sentir vulnerables. Enfatizar en que no existen emociones “buenas” ni “malas”, sino que son todas parte de nosotros y de nuestra propia experiencia.
3. Establecer un vínculo seguro y de confianza con los estudiantes de manera personalizada. Para ello, es necesario que el profesor invierta tiempo en conocerlos, escucharlos y hacerlos sentir parte del curso y de la escuela.

## ► ¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER COMO COMUNIDAD EDUCATIVA?

Si la institución educativa y sus miembros definen como prioridad el abordaje de habilidades socioemocionales, pueden entonces optar por un acompañamiento personalizado en una extensión de estas actividades o por alguno de los programas de instrucción explícita de habilidades socioemocionales de Fundación Trabùn.

Para más información no dude en visitar la página web [www.fundaciontrabun.cl](http://www.fundaciontrabun.cl) o enviar un mail a [contacto@fundaciontrabun.cl](mailto:contacto@fundaciontrabun.cl)

# Consejos para la Contención Emocional

Busca comprender, sin emitir juicios de valor o emitir opiniones sobre si los sentimientos de tus estudiantes están justificados, son beneficiosos, o si reflejan una realidad objetiva. Hazle preguntas y mantén una actitud genuina de querer escuchar y aprender de sus experiencias.

Reconoce y valora las emociones de tus estudiantes y apóyalos en el desafío de comprender, expresar y regular lo que sienten.

**NO**

**SI**

**CORREGIR:**

*“No llores, no pasa nada”*

**PERMITIR:**

*“Veo que te pasa algo, ¿necesitas ayuda?”*

**CUESTIONAR:**

*“¿En verdad te preocupas tanto por eso?”*

**ACOGER:**

*“Veo que esto es importante para ti”*

**DESVALORAR:**

*“Eso no es nada, a mi me pasa siempre”*

**VALORAR:**

*“Esto es difícil, sé lo que se siente”*

**SOLUCIONAR:**

*“Tienes que hacer esto y se te pasará”*

**ACOMPañAR:**

*“Estoy aquí, puedes contar conmigo”*

**SUPONER:**

*“Él siempre se porta así porque él es así”*

**INDAGAR:**

*“Su conducta no lo define, ¿qué me estará diciendo?”*

Para conocer nuestros programas de aprendizaje socioemocional envíanos un correo a [contacto@fundaciontrabun.cl](mailto:contacto@fundaciontrabun.cl)

# Programa de Contención Emocional Trabün

A continuación, se presenta una muestra de actividades del Programa de Contención Emocional Trabün, organizado según objetivo específico y edad sugerida. Para saber más de la propuesta de Fundación Trabün para la Contención Emocional escríbenos a [contacto@fundaciontrabun.cl](mailto:contacto@fundaciontrabun.cl).



## Reconectar

### Objetivo:

Reconstruir un vínculo seguro y de confianza con los estudiantes.

## La sensibilidad de mis pies

### Edad

Todas las edades

### Materiales y recursos

- Cuerda o cordel y vendas

El profesor traza un camino con muchas vueltas con una cuerda o cordel en el piso (de preferencia en el exterior). Los estudiantes se vendan los ojos, y uno a uno en fila intentarán cruzar el camino guiándose por el cordón sin caerse hacia los lados. Deben sentir el camino con sus pies, por lo que para favorecer la sensibilidad pueden sacarse los zapatos. Luego, regresan a la sala de clases y comparten sus opi-

niones sobre en qué momentos han sentido que no pueden salirse de la norma o de un camino fijo, que no pueden sentirse diferente, o que no han logrado expresarlo de forma adecuada. En caso de no querer contacto directo con el piso, pueden empapelar con papel periódico.

## Grupos que crecen con el error

### Edad

Todas las edades

### Materiales y recursos

- Desafíos preparados

Dos estudiantes, de manera voluntaria, se paran frente al curso representando a equipos diferentes. El profesor les dará diferentes desafíos o preguntas que deberán responder. Cada vez que no acierten, un nuevo estudiante se sumará al equipo y podrán discutir la respuesta entre los dos. Así, cada vez que

un equipo falle, sumará otro miembro para tener más oportunidades de acertar a la siguiente vez. Esto, hasta llegar a un máximo de seis integrantes por equipo. Al llegar a ese punto, vuelven a sentarse y salen dos nuevos estudiantes a comenzar desde cero.

## Laberinto de números

### Edad

A partir de los 9 años

### Materiales y recursos

- Tiza

El profesor pide a los estudiantes salir de sala. Previamente, el profesor prepara tres sectores circulares, delimitados con tiza. Dentro de cada círculo, están escritos en el suelo números del 1 al 15. Los estudiantes deben dividirse en tres grupos y posicionarse en el borde de los tres círculos. El profesor introduce el juego contando que deberán colaborar para cruzar un laberinto de números, lo más rápido posible. Cuando él lo indique, cada estudiante deberá entrar al círculo y ponerse sobre un número que deberá recordar como su posición de inicio. Luego, cuando el profesor diga que comience el juego, cada

estudiante deberá avanzar a la posición de su número sucesor (por ejemplo, si el estudiante estaba en el 13, deberá avanzar al 14, luego al 15, 1, 2...) hasta haber pasado por todos los números. Una vez que lo logra, debe salir del círculo. El tiempo corre hasta que todos los integrantes del grupo hayan logrado salir del círculo. Para la segunda ronda, el profesor pide específicamente que, como grupo, se fijen una meta. Esta debe relacionarse con mejorar el tiempo en que superaron el laberinto la primera vez. Pueden intentarlo varias veces.

## 10 objetos para viajar

### Edad

A partir de los 9 años

### Materiales y recursos

- No necesita materiales

El profesor menciona a los estudiantes que deberán hacer un viaje muy largo y difícil (a la luna, a otro continente, al desierto, a la antártica u otro). Para eso, únicamente podrán llevar una mochila con 10 objetos. Los estudiantes deben seleccionar estos 10 objetos más relevantes para el contexto y significativos para ellos. El profesor puede sugerir que uno de esos objetos debe ser para asegurar el bienestar personal, por ejemplo, algo que ayuda a calmarse, un juguete

favorito, algo valioso para uno mismo, etc. Este juego puede darse en modalidad individual o grupal. Asimismo, el profesor puede dar libertad total en la elección de objetos, o dar una lista con posibilidades y que ellos seleccionen. Al finalizar, pueden compartir sus listas con objetos seleccionados. Luego, el profesor puede invitarlos a pensar qué 10 objetos seleccionarían si tuvieran que comenzar a vivir una segunda cuarentena de largo tiempo.

## El parcito

### Edad

A partir de los 9 años

### Materiales y recursos

- Tarjetas de identidad por estudiante

Cada estudiante recibe una pequeña tarjeta con categorías que debe completar sobre su identidad personal (nombre, signo del zodiaco, deporte favorito, país favorito, y otras preferencias). A medida que van terminando, se acercan para formar un círculo todos sentados con su tarjeta. Una vez que todos estén sentados, pasan la tarjeta a su compañero de la derecha y reciben la de su izquierda. Tienen 10 segundos para leer la tarjeta de su compañero, y luego la vuelven a pasar y reciben una nueva. Así, hasta que vuelvan a

recibir su tarjeta personal. A continuación, se forman en parejas y se alejan del círculo. Cada estudiante, deberá responder las categorías de su compañero. Cada vez que lo haga de forma correcta, sumará un punto. Finalmente, gana quien haya recordado más elementos de la tarjeta de su compañero. Luego, todos regresan a sus puestos. Este juego puede dar pie para iniciar una conversación sobre la importancia de conocernos a nosotros mismos y conocer a nuestros compañeros.



## Expresar

### Objetivo:

Expresar y regular emociones en un espacio seguro y de confianza.

## Salir por primera vez

### Edad

Todas las edades

### Materiales y recursos

- Acceso al video:



“Enredados”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=iv7RxjTaOY8>

Los estudiantes visualizan un fragmento de la película “Enredados”, en el que se muestra la primera vez que la princesa Rapunzel sale de la torre en toda su vida. Luego comparten en voz alta (grupo completo o pequeño), cómo fue su experiencia de volver a salir

cuando terminó la cuarentena. Finalmente, pueden realizar una caricatura de tres emoticones que representen las emociones que mayoritariamente sentían al salir de su casa.

## Colores y preguntas

### Edad

Todas las edades

### Materiales y recursos

- Frasco con palitos de helados de colores

El profesor facilita un frasco con palitos de helado de colores. Cada estudiante, retira un palito según su preferencia. Luego, el profesor revela que cada color está asociado a una pregunta. Así, cada estudiante debe compartir la respuesta a la pregunta asignada según su color. Según estime conveniente el profesor, esta actividad puede realizarse en el curso completo o en grupo pequeño para profundizar más sobre las experiencias de cada uno. Si es adecuado,

los compañeros pueden hacer preguntas sobre las experiencias vividas por los compañeros. A modo de ejemplo, algunas preguntas pueden ser: ¿Cuál fue una experiencia divertida que viviste este año? ¿Por quién te sentiste acompañado durante la pandemia? ¿En qué disfrutabas ocupar tu tiempo durante la pandemia? ¿Qué fue lo mejor y lo peor del encierro? Y otras posibilidades definidas por el profesor.



## Komal y la cometa de colores

### Edad

A partir de los 9 años

### Materiales y recursos



Libro “Komal y la cometa de colores” de Asha Miró  
Disponible en la Biblioteca Pública Digital

Realizar lectura del libro “Komal y la cometa de colores”, la historia de una princesa india que vivió muchos años en el encierro. A partir de esta experiencia, poder recordar cómo se sentían cuando estaban en-

cerrados y qué emoción sintieron al salir y poder ver a las demás personas. Luego, puede darse a cada estudiante un trozo de greda para que plasme la emoción que sentía.

## Storyboard “Mi historia de pandemia”

### Edad

A partir de los 9 años

### Materiales y recursos

- Hojas blancas o de block y materiales para ilustrar

Los estudiantes producen un Storyboard de seis viñetas, en el que comunican las diferentes etapas por las que pasaron durante el año con pandemia. Para andamiar, el profesor puede sugerir momentos posiblemente significativos, como por ejemplo: cuando te

enteraste de la pandemia, cuando tuviste que dejar el colegio, cuando comenzó la cuarentena estricta, el peak de contagios, algún momento familiar significativo, cuando terminó la cuarentena, cuando regresaste al colegio, etc.

## Carta a un amigo

### Edad

A partir de los 9 años

### Materiales y recursos

- Hojas blancas

Invitar a los estudiantes a escribirle una carta a un niño que en el futuro se encontrará con otra pandemia. Puede utilizarse como pie forzado lo siguiente: “Matías es un niño de 10 años, que recién despertó de un coma profundo en el año 2520 con una nueva pandemia: el COVID - 50. Jamás ha vivido una pandemia ni una cuarentena. Necesita saber de forma urgente cómo se vive así. Escríbele una carta, y ex-

plícale cómo se vive en una pandemia y cuarentena. Puedes contarle muchos aspectos, como por ejemplo: qué hacías durante el día, qué emociones sentiste, con quién la pasaste, qué fue lo mejor y lo que menos te gustó, algo gracioso que te haya ocurrido, algo por lo que te gustaría agradecer, algún aprendizaje importante, algo que te entretuvo mucho, un consejo, y mucho más”.



## Darle sentido

### Objetivo:

Evaluar la experiencia vivida durante la pandemia, para darle sentido, reconocer los aprendizajes adquiridos y generar un balance emocional orientado al optimismo.

## En marcha estoy

### Edad

Todas las edades

### Materiales y recursos

- Acceso a la canción:



“Tierra De Osos - En Marcha Estoy”,

disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=vOJUaT8RqTI>

Los estudiantes escuchan y leen la letra de la canción “En marcha estoy” de la película “Tierra de Osos”. A continuación, se reúnen en tríos y comparten a qué lugar les gustaría dirigirse, dónde y cómo les gustaría vivir y por qué deben confiar en que ellos mismos podrán lograrlo. El profesor puede seleccionar frases específicas de la canción e invitarlos a reflexionar en torno a ellas con mayor

profundidad, tales como: “Y es lo más importante volvernos a ver”, “Ni la lluvia al caer me va a cambiar, el sol siempre vuelve a salir”, “Que sepa el mundo que en marcha estoy, y voy a cumplir mi misión”, u otras posibilidades. Cada estudiante puede elegir la frase de la canción que más les gustó y realizar un dibujo o explicación sobre lo que significa para él personalmente.

## Malaika

### Edad

Todas las edades

### Materiales y recursos

- Acceso al video:



“Malaika La Princesa”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=T0uJrBGUKbU>

Los estudiantes observan el cortometraje “Malaika”, de una princesa africana que viajaba con una manada de elefantes. Luego reflexionan sobre algunas preguntas vinculadas a la historia como, por ejemplo:

- Si la pandemia fuera como un baobab, ¿cómo serían las flores bajo la tierra?
- Si tuvieras el don de la memoria, ¿qué experiencia de la pandemia te gustaría recordar para siempre?
- ¿A qué momento y lugar te gustaría volver?

# Kirigami

**Edad**

Todas las edades

**Materiales y recursos**

- Hojas Blancas

Cada estudiante construye un Kirigami de al menos cinco partes. Puede tener la forma de su silueta o de otro símbolo que sea significativo para ellos (corazón, virus Covid - 19, mano, cabeza, etc). En cada una de las figuras resultantes, escriben un aprendi-

zaje significativo que hayan obtenido durante esta experiencia. Puede ser algo que aprendieron a hacer, algo que conocieron de ellos mismos, de otro, o de una actividad nueva, etc.

# Agradeciendo

**Edad**

Todas las edades

**Materiales y recursos**

- Hojas Blancas

El profesor invita a los estudiantes a realizar un ejercicio de amabilidad y gratitud. Para ello, los motiva a pensar en alguien que haya hecho algo importante por ellos o por otro durante la pandemia, y escribirle una carta para agradecerle. Puede ser alguien con quien hayan vivido durante el año, o algún profesio-

nal que haya cumplido un rol de primera necesidad, una persona que se preocupó por ellos y los cuidó, etc. Finalmente, hacer una puesta en común sobre la importancia de agradecer, cómo se sienten al hacerlo y cómo creen que se sentirán quienes reciban sus cartas.

# Cápsula del tiempo

**Edad**

Todas las edades

**Materiales y recursos**

- Rollos de papel higiénico y hojas blancas

Mediante un rollo de papel higiénico y papel, invitar a los estudiantes a construir una cápsula del tiempo para abrir en el futuro. Dentro de la cápsula dejar una carta contando cómo fue su experiencia de vivir una pandemia y cuarentenas. En ella, escribir sobre aspectos que agradecen, cosas que se dieron

cuenta que eran especiales para ellos o que no habían dimensionado cuán importantes eran. También, dentro de la cápsula del tiempo pueden incorporar un objeto que haya sido valioso, significativo o representativo para ellos durante la pandemia.

# Bibliografía

Arón, A. M., Machuca, A., & Pesce, D. (2009). Intervención en crisis: una oportunidad para mejorar el capital social. *Sistemas Familiares y Otros Sistemas Humanos*, 25(2), 7-23.

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>

Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing student's social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), pp. 405- 432.

López de Lérida & Cifuentes, (s.f.). En compañía de una estrella. Seguridad, calma, narrativas, eficacia, esperanza. Recuperado el 3 de abril de 2020 del sitio web del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato. <http://www.buentrato.cl>

MINEDUC (2020). Preparando el espacio para un regreso a clases Socioemocionalmente seguro. Recuperado de <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ORIENTACIONES.pdf>

Taylor, Rebecca & Oberle, Eva & Durlak, Joseph & Weissberg, Roger. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*.

Para conocer más de nuestro trabajo envíanos un correo a [contacto@fundaciontrabun.cl](mailto:contacto@fundaciontrabun.cl)