

"AUTOCUIDADO DE LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA"



Bárbara Valenzuela Z.

*Psicóloga Educativa y Doctora
en Ciencias de la Educación*



Camila Valdés V.

*Psicóloga Especializada en
Derechos Humanos y de Género*



ABR
22



**18
PM**

WEBINAR

Pregunta 1: Diagnóstico socioemocional

- ¿Cuáles son las emociones sentidas durante las últimas dos semanas producto de la situación de confinamiento y la crisis sanitaria?

¿Qué es el “autocuidado”?

Tomar conciencia de la importancia de nuestro propio cuidado es la clave que nos hará alcanzar un bienestar tanto físico como mental.

El **autocuidado** es considerado por la **OMS** con "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica"

Pregunta 2: de acciones de auto/mutuo cuidado

- ¿Cuáles son las acciones de auto/mutuo cuidado que ha realizado durante las últimas dos semanas?

Buenas prácticas de cuidado en comunidad



Tips de autocuidado personal/colectivo en contexto de emergencia



Comprender/comprendernos



Planificar/planificarnos en acciones de auto y mutuo cuidado



Contener/contenernos

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA EL AUTOCUIDADO:



Vaya paso a paso, el adaptarse a situaciones nuevas requiere tiempo, no se sobreexija intentando resolver los desafíos que se presentan de manera inmediata y recuerde que el día no es infinito, no es necesario que programe demasiadas actividades, intente priorizar.



Organice tiempo personal, identifique que tipo de actividades le hacen bien. El cuidado de niñas y niños requiere atención ininterrumpida, por lo mismo, es importante buscar o planificar un espacio propio durante la jornada diaria, puede ser un momento para escuchar música, hacer ejercicios de respiración, etc.



Cuidese de la sobrecarga de información, recurra a fuentes formales y verídicas, intente definir un horario para informarse, evitando invertir demasiado tiempo para un mismo tema. Es importante prevenir sensaciones de angustia o ansiedad por saturación de información.



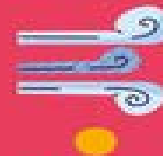
Reconozca y valide sus emociones, en este periodo es normal sentir miedo, incertidumbre, ansiedad, sin embargo, lo que marcará la diferencia es cómo expresamos y canalizamos esto. Recuerde que lo que está sucediendo escapa de nuestro control.



Comunique sus emociones, comparta sus ideas y pensamientos, hablar sobre lo que le pasa y escuchar a otros favorece la empatía, esto es un factor protector para el apoyo mutuo y el bienestar personal y familiar.



Ponga atención al presente, a aquello que pueda agradecer y disfrutar en el aquí y ahora, si bien es inevitable preocuparse por lo que podría ocurrir en el futuro, concentrarse en el presente puede regular sensaciones de estrés.



Concéntrase en su respiración, es un recurso que todas y todos tenemos y si lo hacemos de manera consciente, nos da la posibilidad de encontrar ritmos internos para la tranquilidad.



Cuide su salud, si debe salir de casa por asuntos laborales o compras, siga las recomendaciones de distanciamiento e higiene para su resguardo personal.

Recursos para la contención socioemocional de las comunidades educativas

- Agencia calidad de la educación “Diagnóstico integral de aprendizaje”: www.diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl
- Conferencias CPEIP:
 - “Recursos para la contención socioemocional y su aplicación en las comunidades educativas” <https://cpeip.cl/conferencias/Recursos-para-la-contencion-socioemocional-y-su-aplicacion-en-las-comunidades-educativas>
 - “Aprendizaje Socioemocional antes, durante y después del COVID-19: Algunas Orientaciones” <https://cpeip.cl/conferencias/aprendizaje-socioemocional-antes-durante-despues-del-covid>
- Aprendizaje priorizado en Orientación Educacional “60 recursos para apoderados y estudiantes en casa”: www.aprendoenlinea.mineduc.cl

Recursos para la contención socioemocional de las comunidades educativas

- Centro de Investigación Educación Inclusiva: “Nuevos contextos, nuevas demandas y experiencias docentes en Chile”
<http://eduinclusiva.cl/?p=9294>
- Junji: “Infografía de autocuidado del que cuida”:
<https://www.facebook.com/junjimetropolitana/photos/a.679473762129518/3128484850561718/>