



# **Plan de Contención Emocional**

## **Convivencia Educativa**

### **2025**



## I. Fundamentación

El plan de contención emocional y autocuidado tiene como objetivo contribuir al bienestar de los/las integrantes de nuestra comunidad educativa, entregando herramientas que vengan a mejorar su salud mental.

El acompañamiento social y emocional, es un pilar fundamental de intervención, que busca prevenir y contener situaciones críticas que podrían afectar la cotidianidad de las personas en el contexto educativo, además de propiciar una salud mental que facilite los procesos de aprendizaje.

Desde la mirada de esta problemática hacemos mención de cómo entregar herramientas a padres/apoderados, estudiantes y funcionarios de nuestra Comunidad Educativa.

La metodología está enfocada en contar con un plan de trabajo que nos lleve a conectarnos con la emocionalidad y entregar estrategias de cómo abordar situaciones críticas. La finalidad es orientar, apoyar a los padres/apoderados, estudiantes y funcionarios de nuestra Comunidad Educativa, con el fin de promover un ambiente saludable y bien tratante en nuestro establecimiento.

Este plan de **contención emocional** está diseñado y queda abierto a la posibilidad de generar cambios de acuerdo a la contingencia y necesidades.



## **II. Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar estrategias de prevención, asistencia y contención socioemocional que promuevan el bienestar y fortalezcan las habilidades socioemocionales, permitiendo entregar herramientas a los padres/apoderados, estudiantes y funcionarios de nuestra comunidad educativa.

### **Objetivos Específicos**

- Acompañar y orientar a los padres/apoderados, estudiantes y funcionarios de nuestra comunidad educativa, a través de apoyo personalizado y contención en momentos de crisis.
- Facilitar el acceso a redes de apoyo, a quienes atraviesan por una situación compleja, afectando su estado socioemocional, realizando derivaciones oportunas.
- Brindar apoyo socioemocional para los estudiantes, a través de mecanismos de contención y seguimiento, según las necesidades que presenten.
- Generar espacios de autocuidado en la comunidad educativa, por medio de actividades lúdicas, intervenciones grupales y jornadas de reflexión.

## **III. Destinatarios**

- a) Padres y apoderados de nuestro colegio.
- b) Alumnos
- c) Funcionarios



## **IV. Metas**

Fortalecer las habilidades socioemocionales de la comunidad educativa, con estrategias lúdicas y reflexivas, entregando habilidades que permitan brindar un mejor abordaje a crisis socioemocionales.



## v. Plan de Trabajo

<b>Acción y estrategia</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medios de verificación</b>
Entregar herramientas a para reconocer y gestionar emociones	Que la comunidad posea habilidades de regulación emocional	Equipo de convivencia escolar	Porcentaje de actividades que se ejecutan de educación emocional	Listados de asistencia Fotografías Fichas de atención Libro de actas
Uso de redes externas	Que cada integrante de la comunidad que presente problemáticas, acceda a ayuda y orientación pertinente	Equipo de convivencia escolar	Cantidad de derivaciones realizadas	Derivaciones a redes Fichas de coordinación y seguimiento
Brindar y promover los espacios de autocuidado en la comunidad educativa	Fomentar los espacios de contención y que fortalezcan el bienestar de nuestra comunidad	Equipo de convivencia escolar	Cantidad de talleres y actividades de autocuidado	Listado de asistencia Fotografías



Implementar diversas estrategias de resolución de conflictos en todos los miembros de la comunidad	Habilitar a los diversos actores de nuestra comunidad con estrategias de manejo de conflicto.	Equipo de convivencia escolar	Cantidad de jornadas en las que se aborden estrategias	Listado de asistencia Fotografías
Atenciones psicosociales de casos derivados y demanda espontánea	Brindar acompañamiento, realizar encuadres y mediar ante cualquier derivación recibida o demanda espontánea.	Equipo de convivencia escolar	Porcentaje de atención versus derivaciones recibidas.	Fichas de atención Registro de actas Hojas de derivación
Información y apoyo a padres y apoderados	Fortalecer herramientas y habilidades parentales Fomentar trabajo colaborativo con las familias de nuestros estudiantes	Equipo de convivencia escolar	Cantidad de videos y jornadas que se realicen con padres, madres y apoderados	Registro de actas Listado de asistencia Videos enviados