

RECOMENDACIONES PARA LA CONTENCIÓN EMOCIONAL (Ana María Arón)



Ana María Arón, psicóloga especialista en intervención en crisis y Directora Ejecutiva del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato, entrega recomendaciones para que los profesores puedan contener a sus alumnos, en relación a la situación que está viviendo el país.

1. Hacer un alto

En primer lugar, es importante que el tema sea abordado. **No seguir haciendo clases “normales” como si aquí no hubiera pasado nada.** Cuando el país está viviendo una crisis como ésta (o cualquier otro evento que conmocione a la comunidad), es necesario hacer un alto en las actividades habituales y dar un espacio para conversar y compartir las emociones generadas por los eventos, o por lo escuchado en los medios y/o en la familia. Al compartir, no es necesario dar explicaciones. El sólo hecho de poder expresar lo que uno siente en un ambiente protegido, ya es el primer paso para sentirse contenido.

2. Sensación de seguridad

Tras una situación de crisis y durante la misma, **lo primero es preocuparse por la seguridad.** En ese sentido, se tiene que transmitir la sensación de que están en un lugar seguro, y hacer todo lo posible porque así sea. Es decir, procurar no exponerlos a situaciones riesgosas.

3. Retomar rutinas

Lograr la calma retomando rutinas. Retomar las rutinas es un elemento que ayuda a recuperar la calma, pero las rutinas deben adecuarse a las circunstancias. Volver a clases no significa que los niños y niñas estén en las mismas condiciones de siempre para atender, aprender, o rendir pruebas.

Es un desaf3o para la educaci3n -en lo que se ha descrito como “climas nutritivos”-, implementar la **flexibilidad** para adecuarse a las circunstancias de cada ni3o y a las contingencias emergentes, adecuando los contenidos, los tiempos de clase y los ritmos. Hay muchas actividades que pueden realizarse con los estudiantes y que ayudan a retomar la calma, desde actividades de reflexi3n sobre lo que est3 ocurriendo, actividades de relajaci3n, meditaci3n, juegos y actividades de arte.

4. Autocuidado

Es importante **recordar el rol de modelo que los educadores** tienen para promover el di3logo, la tolerancia y la empat3a entre los estudiantes. En ese sentido, es bueno considerar que los profesores tambi3n se han visto afectados directa o indirectamente por la crisis y, por lo tanto, necesitan espacios de autocuidado para poder enfrentarse a sus grupos cursos en las mejores condiciones. Adultos estresados no contribuyen a contener ni a calmar a los ni3os.

Revisa el siguiente material elaborado por el **Centro de Estudios y Promoci3n del Buen Trato: «Enfrentando la Crisis».**

<https://www.educarchile.cl/sites/default/files/2019-11/Enfrentando%20la%20crisis-buentrato%20UC%20%281%29.pdf>

Apoyemos la salud emocional de nuestra comunidad educativa

