

ESTRATEGIAS DE CONTENCION EMOCIONAL



Fortalecer los vinculos

Es necesario promover espacios de encuentro y socialización, adecuándose al contexto de distanciamiento físico, refuercen nuestro sentido de pertenencia (Berger, 2020; López, 2020). Percibir que no estamos viviendo esta crisis en soledad y que, por el contrario, somos parte de un colectivo en donde las personas se preocupan unas de otras, frente a un contexto que ha estado rodeado de incertidumbre (CASEL, 2020).



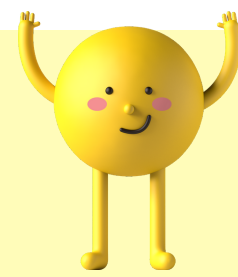
Recuperar la Calma

Es necesario proponer formas de disminuir la tensión física y emocional, a través de estrategias para afrontar el estrés y nos permitan recuperar energías (Mineduc, 2020). Para esto, incluir instancias de relajación como ejercicios de respiración, movimiento, expresión y conversación, pueden ser de gran ayuda (Mesa Social Covid-19, 2020).



Expresar y regular emociones

Es necesario generar espacios para que todos puedan reconocer y comprender sus emociones. Además, debemos buscar maneras de activar las emociones positivas, que nos ayuden a sentir bienestar. Hay que tener en cuenta que las emociones están presentes en todas las acciones que realizamos, por lo que podemos abordarlas en actividades académicas, y en otros espacios de encuentro y socialización.



Despertar esperanza y optimismo

Volver a instalar esperanza y niveles razonables de optimismo en nuestras vidas, que nos permitan disminuir pensamientos pesimistas sobre el futuro y una visión negativa del mundo. Debemos resignificar las experiencias vividas, reconociendo dificultades y desafíos, pero también, aspectos positivos y aprendizajes, que abran caminos hacia las soluciones.

Material elaborado por Marlene Wegmann
Licenciado en Trabajo Social/ Facilitador HPV en
base a "Planificando una estrategia de
contención socioemocional de la comunidad
educativa". MINEDUC