



# PLAN DE CONTENCIÓN EMOCIONAL

LICEO RENÉ DESCARTES/COVID-19





Para el Liceo René Descartes es importante la salud emocional de sus estudiantes, sus familias y docentes durante este tiempo de confinamiento. Por esta razón se implementó un **Plan de Contención Emocional** iniciado en el mes mayo y que se mantiene actualmente en diversas actividades. Este plan se realiza de primero a cuarto medio gracias al apoyo de los docentes y equipo pedagógico, quienes trasladan los talleres y acciones a sus aulas. Con el fin de acompañar a los miembros de la comunidad educativa se elaboran distintas actividades que involucran lo siguiente:

# TALLERES

CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS

## LIDERAZGO EN EQUIPO

Liceo René Descartes.  
Segundos medios.

Por: Javiera Covarrubias.  
Estudiante Ing. en Gestión de Negocios Internacionales  
Diplomada en Liderazgo y derechos estudiantiles



## Quiero Emprender

Michelle Smith Jiménez.

Estudiante de Ingeniería en Negocios Internacionales, Universidad de Valparaíso.  
Mención Emprendimiento.

QUERIDO ESTUDIANTE...

¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE  
TE GUSTARÍA HACER...  
CUANDO ESTÁ CUARENTENA  
TERMINE?



# TALLERES

CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS



Propuesta Metodológica Taller "Proyecto de vida" Primeros medios Colegio René Descartes.

Fecha: martes 01 de septiembre de 2020, 16 hrs.

Participantes: Estudiantes de primer medio Colegio René Descartes, Villa del Mar

Psicopedagoga y orientadora Colegio

Estudiante Quinto año Psicología

Duración: 1 hora aproximadamente.

# Apoyo al Teletrabajo

DESARROLLO INTEGRAL



## 4 Tip para el autocuidado docente

### PSICOEDUCACIÓN

"Ser educador nos habilita de sí mismos y de quienes nos rodea, pero es de allí que el poder de los docentes es saber llegar al corazón de sus estudiantes, generar y cuidar espacios en los que se promueva a una persona educada y responsable, como hay que hacer la patria educada que permita alcanzar el bosque futuro que se merece que tiene cada cual."

Seminario "Apoyo social emocional en tiempos de pandemia"  
Buenos Aires, mayo 2020

**VIVA DE ACUERDO A SU RITMO**  
Conéctese con la más esencial de ser docente: la relación con los estudiantes.  
Funcione maneras de vincularse con ellos.

**RECUPERE ENERGÍA PARA SU BIENESTAR**  
Realice actividades recreativas y que lo ayuden a sentirse feliz, como bailar, hacer ejercicios de relajación, cantar, cocinar, nuevas recetas, recórrale su espacio de trabajo, genere dinámicas dentro de su clase que permitan así.

**CONDUZCA SUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES**  
¿Cómo me siento?  
¿Cómo se expresa esa emoción?  
¿Cómo la hablo a otro que la contrasta que se siente de esa manera?

**CUIDE SUS RELACIONES**  
La gratitud o la capacidad de ser agradecido, es la capacidad de sentir y expresar agracio por lo que has recibido en la vida, ya sea por cosas sencillas, actos concretos o por la contribución de otra persona.



# Apoyo al Teletrabajo

DESARROLLO INTEGRAL

Video:

"Con Pandemia y Cuarentena"

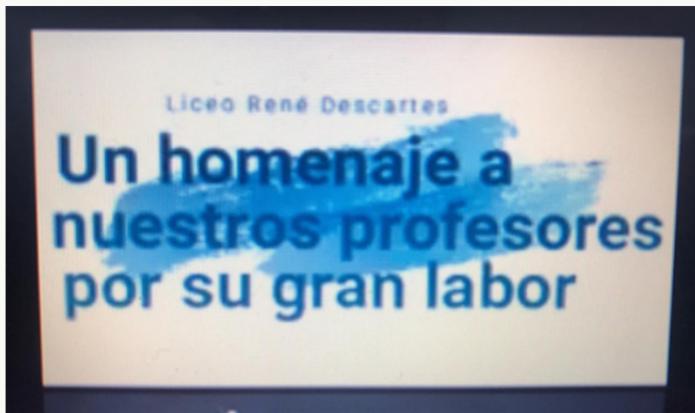


# Apoyo al Teletrabajo

DESARROLLO INTEGRAL

Video:

"Motivando a nuestros Profes"



# Apoyo al Teletrabajo

DESARROLLO INTEGRAL



## ¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.



- 1 Si presenta síntomas leves, quédese en casa y aíslese.
- 2 Si presenta fiebre sobre los 38,5, asista a atención médica y utilice mascarilla.
- 3 Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho.
- 4 Si respira con dificultad, siente dolor u opresión en el pecho o tiene dificultades para hablar o moverse debe recurrir a una atención médica de inmediato.



# Ejercicios de respiración

CONTROL DE ANSIEDAD



**EL PEREZOSO**  
PAUTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Los perezosos son expertos en regular sus emociones, en quedarse quietos y calmados ante situaciones de estrés, miedo, frustración y que generan alteraciones en nuestra respiración. Los invito hacer lo mismo que ellos y realizar el siguiente ejercicio respiratorio cada vez que lo necesitemos:

1. Inhala en 3 tiempos mirando hacia arriba.
2. Exhala en 3 tiempos mirando hacia abajo.
3. Realiza el mismo ejercicio, pero esta vez acompáñalo subiéndolo y bajando los brazos al mismo tiempo que inhalas y exhalas.
4. Inhala y exhala en 3 tiempos como en el ejercicio 1 y 2, pero esta vez en lugar de utilizar los brazos, estira las palmas de tus manos hacia atrás.



LICEO RENÉ DESCARTES