

RECURSOS PARA LA CONTENCIÓN  
SOCIOEMOCIONAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

# Despertar esperanza y optimismo

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A  
EQUIPOS DIRECTIVOS, DOCENTES Y  
ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN



CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,  
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES  
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

**Ministerio de Educación**

NOVIEMBRE DE 2020



# INTRODUCCIÓN

El Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP) ha desarrollado un conjunto de recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria<sup>1</sup>. Estos recursos se organizan en torno a tres pasos claves:



El presente documento se inscribe en el tercer paso, y forma parte de una serie de cuatro **herramientas para la contención socioemocional**. Estas herramientas han sido diseñadas para ser trabajadas de forma colaborativa por equipos directivos, docentes, educadoras, educadores y asistentes de la educación. Sin embargo, algunas de sus actividades pueden ser ajustadas para abordarse con estudiantes, para lo cual se incluyen algunas ideas y sugerencias.

Estas herramientas proponen un enfoque experiencial, tendiente a estimular procesos de reflexión situada, que favorezcan el bienestar de las comunidades educativas. Se espera que sus actividades apoyen acciones de contención socioemocional que estén implementando o deseen implementar en su establecimiento<sup>2</sup>, y que sean utilizadas durante los próximos meses, de manera flexible y ajustada a las particularidades de su contexto.

Esta herramienta se denomina **“Despertar esperanza y optimismo”** y busca estimular la reflexión de las y los profesionales de la educación en torno a la influencia de los estados afectivos y creencias en nuestra visión de futuro. Se incluyen actividades que abordan cómo los estados de ánimo, en contexto de pandemia, pueden influir en nuestras posibilidades de acción futura, y la importancia de despertar emociones positivas y reconocer aprendizajes en tiempos de crisis.

En términos prácticos, sus ejercicios han sido diseñados para trabajarse a través de una plataforma de videollamada, por un tiempo aproximado de 140 minutos. Se sugiere trabajar en grupos de máximo 10 personas y escoger a una para que medie las actividades. Esta última deberá revisar los temas y ejercicios propuestos y, a partir de ellos, preparar una presentación y enviar materiales al grupo que considere necesarios para realizar las actividades. Además, durante la reunión, será quien facilite la discusión, procurando estimular la reflexión, la escucha activa y la empatía entre profesionales.

<sup>1</sup> Disponibles en <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>

<sup>2</sup> Para profundizar al respecto, pueden revisar la orientación “Planificando una estrategia para la contención socioemocional de la comunidad educativa” disponible en <https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/09/planificando-estrategia-contencion-comunidad-educativa-FINAL-1.pdf>

# LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN NUESTRA VISIÓN DE FUTURO

Los estados de ánimo son como lentes a través de los cuales se vivencia el presente e imagina el futuro, tiñendo la percepción del día a día según el color de los cristales (resignación, entusiasmo, resentimiento, aceptación, etc.). Si usas los lentes del "buen ánimo", el futuro se verá más favorable, y si usas los del "mal ánimo" el futuro tenderá a juzgarse y verse como menos favorable (Echeverría, 2005). Las personas que presentan entusiasmo como estado de ánimo, tienden a juzgar que pueden modificar las situaciones futuras. En cambio, personas que se encuentran usando los lentes de la resignación, tienden a juzgar que, independiente de los esfuerzos que se realicen, nada va a cambiar.

Existen situaciones que sabemos que podrían cambiar a futuro, pero no nos embarcamos en ellas

porque se nos hace difícil imaginar acciones concretas que puedan producir dicho cambio. En estas circunstancias, se sugiere leer sobre el tema, hablar con otras personas e imaginar nuevas acciones, abriéndose a descubrir nuevas posibilidades futuras (Echeverría, 2005).



## ACTIVIDAD 1

### ¿Cómo influyen las creencias en nuestra visión de futuro? (40 minutos)

La siguiente actividad tiene por objetivo favorecer la reflexión en torno a cómo nuestros estados de ánimo y nuestras creencias de poder o no influir en ciertas situaciones, pueden determinar nuestra disposición a la acción y, por ende, las posibilidades de que dichas situaciones cambien.

Para realizar esta actividad, cada participante deberá completar la tabla que se presenta a continuación, en la cual se describen diversas situaciones que pueden estar viviendo las comunidades educativas a propósito de la contingencia sanitaria. Frente a cada situación, cada participante deberá juzgar su capacidad de influencia, considerando una escala que va desde "nada o muy poco" hasta "mucho".

Una vez que hayan registrado sus respuestas en la tabla, sugerimos realizar el siguiente ejercicio. Por cada situación a la que respondieron "nada o muy poco" sumen 1 punto. Por cada situación a la que respondieron "poco" sumen 2 puntos. Por cada situación a la que respondieron "ni mucho ni poco" sumen 3 puntos. Por cada situación a la que respondieron "bastante" sumen 4 puntos, y por cada situación a la que respondieron "mucho" sumen 5 puntos. Finalmente, **deberán sumar el puntaje total de todas sus respuestas.**

A partir de los puntajes totales, se sugiere crear grupos de conversación de 3 profesionales, donde participe una de las personas que estuvo en el tercio de menor puntaje, otra que estuvo en el tercio medio del puntaje, y una tercera que estuvo en el tercio de mayor puntaje. Una vez que ya estén organizados los grupos, quien medie la actividad deberá invitarlos a que lean nuevamente las situaciones descritas en la tabla, y discutan las razones por las que marcaron las opciones de sus respuestas<sup>3</sup>.

¿QUÉ CAPACIDAD JUZGO POSEER PARA INFLUIR SOBRE LAS SIGUIENTES SITUACIONES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA?		NADA O MUY POCO	POCO	NI MUCHO NI POCO	BASTANTE	MUCHO
1	Disminuir al mínimo la deserción escolar en los cursos					
2	Facilitar el acceso a clases a distancia de la totalidad de estudiantes del curso					
3	Definir la promoción o repetición de curso por parte de las y los estudiantes					
4	Desarrollar la totalidad de objetivos de aprendizaje priorizados					
5	Incrementar el bienestar socioemocional de las y los estudiantes					
6	Fortalecer el sentido de identidad al interior de los cursos					
7	Contagiar de entusiasmo y optimismo a las y los estudiantes					
8	Incrementar el bienestar socioemocional de los equipos profesionales					
9	Potenciar el trabajo colaborativo entre los profesionales de la escuela					
10	Apoyar solidariamente necesidades socioeconómicas de familias de la comunidad					

<sup>3</sup> Se sugiere que cada grupo se desconecte de la videollamada grupal y se conecten en una nueva reunión, para que puedan discutir entre ellos.

Posterior al diálogo, se sugiere realizar un plenario<sup>4</sup>, en donde quien medie la actividad, profundice en la reflexión, considerando las siguientes preguntas: (1) ¿Frente a qué situaciones del listado hubo mayores diferencias de opinión?, (2) ¿Consideran que la discusión en grupo les permitió cuestionar y/o modificar sus respuestas individuales? Respecto a las diferencias en los puntajes finales, (3) ¿se podrían atribuir en parte las diferencias a los niveles de resignación y/o entusiasmo que presentan las y los participantes hacia nuevos desafíos?

Para concluir, se sugiere que quien modere la actividad realice un cierre que estimule la reflexión del grupo en torno a cómo los estados de ánimo y creencias pueden influir en nuestra visión de futuro y predisponernos o no a la acción. Se recomienda destacar la importancia de generar espacios de discusión profesional, en los que se puedan reconocer y cuestionar los juicios personales, contrastando visiones e identificando nuevas alternativas de acción, que despierten el entusiasmo colectivo y potencien cambios a futuro.

---

<sup>4</sup> Para esto, recomendamos retomar la videollamada con todo el grupo.

# OPTIMISMO Y EXPECTATIVAS FUTURAS

Las emociones positivas se pueden organizar según el intervalo de tiempo al que obedecen, clasificándolas en función de cómo son sentidas (Seligman, 2003):

## PENSANDO EN EL PASADO

Satisfacción, orgullo, serenidad, gratitud, realización personal.

## VIVIENDO EL PRESENTE

Alegría, tranquilidad, euforia, entusiasmo, placer, fluidez.

## PENSANDO EN EL FUTURO

Confianza, fe, esperanza, optimismo.

En educación las altas expectativas se relacionan con emociones positivas que se originan pensando en el futuro y que pueden ser "contagiosas", es así como investigaciones muestran que **directivos que poseen altas expectativas allanan el camino para la motivación de los profesores**, incrementando su esfuerzo, trabajo activo, compromiso, y entusiasmo (Gündüzalp, y Özan, 2019). Ocurre lo mismo con las **expectativas de docentes respecto de los aprendizajes y las posibilidades futuras de las y los estudiantes** (MBE, 2008). La definición de expectativa refiere a **la esperanza de realizar o conseguir algo**, ya que poseen un **componente emocional de confianza y optimismo en el futuro**.



*Lo que realmente cuesta es adoptar una actitud positiva (esperanza, estado de humor positivo, optimismo, entusiasmo) que sea lo suficientemente fuerte como para que sea contagiosa.*

(Bisquerra, 2003)



## ACTIVIDAD 2

### Conectándonos con nuestras emociones positivas (50 minutos)

Esta actividad tiene como objetivo que las y los participantes se conecten con las emociones positivas que han experimentado durante este periodo de emergencia sanitaria. Para esto, se sugiere que el grupo se separe en duplas según afinidad, y que durante 15 minutos, se conecten a través de otra videollamada o vía telefónica, para responder a las preguntas que aparecen en los siguientes recuadros:



#### PENSANDO EN EL PASADO

Considerando mis experiencias personales y profesionales durante este 2020, ¿identifico situaciones por las que me siento orgulloso/a y/o agradecido/a? ¿Cuáles y por qué?

#### VIVIENDO EL PRESENTE

Tomando en cuenta mis vivencias actuales, ¿qué situaciones considero despiertan mi alegría y/o tranquilidad? ¿por qué?

#### PENSANDO EN EL FUTURO

En función de las posibilidades futuras que visualizo, ¿identifico situaciones que me despiertan optimismo y/o confianza? ¿Cuáles y por qué?

Posterior a las conversaciones en duplas, el grupo deberá volver a conectarse en una videollamada común. Cada participante deberá compartir brevemente al grupo lo que escuchó del sentir de su pareja, en relación a las tres preguntas propuestas. Finalmente, se recomienda que quien medie la actividad, invite al grupo a reflexionar en torno a las siguientes preguntas: ¿qué situaciones nos han hecho sentir orgullosos/as y agradecidos/as como equipo profesional durante este tiempo? ¿Qué situaciones nos despiertan alegría y tranquilidad actualmente como comunidad escolar? ¿Qué oportunidades visualizamos a futuro que nos despiertan optimismo y confianza?

### **¿Puedo desarrollar esta actividad con mis estudiantes?**

Esta actividad puede ser adaptada a las características y edad de sus estudiantes. En el caso de las y los adolescentes, por ejemplo, se les podría solicitar que escojan tres de las emociones positivas que aparecen en los recuadros del inicio de este apartado y, a partir de ello, invitarlos a definir las con sus propias palabras y a hacer una representación (dibujo, imagen, collage, relato, entre otras) en la que comuniquen una experiencia personal que consideren que les ha despertado dichas emociones. En este tipo de actividades es importante resguardar un clima de respeto, cuidado y escucha empática, que favorezca que niños, niñas y adolescentes tomen contacto con sus emociones y puedan compartir experiencias con sus pares, lo que además ayuda a fortalecer el sentido de pertenencia y el optimismo del grupo.

## RECONOCIENDO APRENDIZAJES EN CONTEXTO DE PANDEMIA

Existe una predisposición a prestar mayor atención a los acontecimientos que nos amenazan que a los que nos benefician, dado que la sobrevivencia es una prioridad biológica. La percepción de amenaza genera una respuesta emocional que se encuentra comandada **por la amígdala cerebral, como origen de la angustia, el miedo, la ira, entre otras emociones que nos predisponen a huir, atacar y/o paralizarnos.** La activación de esta estructura genera un "secuestro amigdalár", apresando nuestra atención y dirigiéndola a aquello que nos amenaza, no pudiendo concentrarnos en otras tareas, ya que los pensamientos se focalizan hacia aquello que nos agobia (Goleman, 2015).

Durante estos meses de crisis, el sistema de amenaza ha estado más activo de lo habitual, siendo normal que nuestra atención se movilice a

aquello que nos preocupa, afectando nuestra experiencia de bienestar. Sin embargo, como seres humanos tenemos la capacidad de direccionar voluntariamente nuestra atención, **pudiendo aprender a regular nuestras emociones, atender empáticamente el sentir de las demás personas, y modificar los contextos en los que nos desenvolvemos.** Lo anterior se ve reflejado en el estudio *"COVID-19: Nuevos contextos, nuevas demandas y experiencia docente en Chile"* (2020), que consideró las experiencias de más de dos mil docentes, concluyendo que se ha reinventado la labor docente en el actual contexto de pandemia, resignificando el rol de la escuela, innovando en sus prácticas pedagógicas y generando vínculos más cercanos con estudiantes y sus familias. Algunos testimonios del estudio grafican claramente lo expuesto:



*Sorpresa, emoción. Aprendí que con una llamada telefónica el estado de ánimo de mi estudiante y el mío cambió de manera positiva. Da tranquilidad y alegría. Otra cosa que aprendí fue a escuchar atentamente.*

(Profesora de educación básica de colegio particular subvencionado, con 27 años de experiencia. Atiende a estudiantes de nivel socioeconómico bajo).



*El adaptarme a los cambios. No fue fácil aprender a utilizar aplicaciones para enseñar luego que las aprendí. Si bien mis clases no todas son en línea, debido al éxito de estas ... niños y apoderados me pidieron que las realizara todas de esta forma, porque según los apoderados los niños mantenían contacto entre ellos, lo que ayudaba a fortalecer sus lazos afectivos por ende estaban más dispuestos a aprender y recuperaron la relación profesor-alumno es decir la afectividad...*

(Profesora de educación básica con 11 años de trayectoria docente. Se desempeña en un establecimiento particular subvencionado de nivel socioeconómico bajo).



## ACTIVIDAD 3

### Cuando el optimismo se transforma en aprendizaje (50 minutos)

Es fundamental reconocer que es el propio bienestar socioemocional de las y los educadores, el soporte que se requiere para incrementar el desarrollo integral de las y los estudiantes (OECD, 2015). Esta última actividad propone tomar contacto y valorar los posibles aprendizajes alcanzados, de manera individual y colectiva, en respuesta a los desafíos impuestos por la crisis sanitaria.

Para realizar esta actividad, se sugiere primeramente que cada participante identifique el principal aprendizaje alcanzado durante el presente año. La idea es plasmar libremente y de la forma que más les acomode (dibujo, imágenes, manualidad, relato, etc.) dicho aprendizaje, pudiendo comunicarlo de forma creativa al resto del grupo. Quien medie la actividad, deberá coordinar la distribución del tiempo para que cada participante elabore su representación, y luego la comparta al grupo. Posteriormente, se sugiere animar a las y los profesionales a integrar sus distintas representaciones en un relato común, articulando las distintas experiencias en una construcción conjunta, de modo de comunicar aprendizajes alcanzados como equipo, en respuesta a los desafíos personales y profesionales que han condicionado estos tiempos de crisis.



### ¿Puedo abordar esta actividad con mis estudiantes?

Esta actividad puede ser realizada con niñas, niños y adolescentes, procurando resguardar un clima de respeto con las expresiones de cada estudiante, valorando sus aprendizajes y poniendo especial interés en la creación de una representación conjunta, que favorezca el sentido de identidad y pertenencia en el grupo. Además, podría ser trabajada de forma colaborativa por docentes de la asignatura de Lenguaje y Comunicación y de Artes Visuales, promoviendo la expresión verbal y artística de sus estudiantes.



*Como educadores sólo podemos ser optimistas. Con pesimismo se puede escribir contra la educación, pero el optimismo es necesario para ejercerla. Los pesimistas pueden ser buenos domadores, pero no buenos maestros... La educación es un acto de coraje..."*

(Savater, 1997)





**Si desean profundar más sobre las emociones positivas como el optimismo, les sugerimos revisar los siguientes recursos:**

- Una mirada evolutiva al optimismo en la edad escolar. Algunas reflexiones para padres, educadores e investigadores (Orejudo & Teruel, 2009). Descargable en:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098219>
  - Charla TED "Optimismo para el éxito". Belén Varela.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4AP6ZOEKUIY>
  - Animación Pixar "Esto es ser Optimista".  
<https://www.youtube.com/watch?v=ewseaLteCDo>
- 
- 



## REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Centro de Investigación Avanzada en Educación, Universidad de Chile., Centro de Investigación para la Educación Inclusiva, Universidad Católica de Valparaíso., & Eduglobal: red de servicios para la educación (2020). COVID-19. Nuevos Contextos, Nuevas Demandas y Experiencia Docente en Chile. Recuperado el 19 de octubre de 2020 del sitio web de Ciae:  
[http://www.ciae.uchile.cl/index.php?page=view\\_noticias&langSite=es&id=2072&externo=boletin](http://www.ciae.uchile.cl/index.php?page=view_noticias&langSite=es&id=2072&externo=boletin)
- Echeverría, R. (2005). Ontología del lenguaje. Santiago, Chile: J. C. Sáez.
- Goleman, D. (2015). El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.
- Gündüzalp, S., & Özan, M. B. (2019). The Power of Expectations in School Management: Pygmalion Effect. *Journal of Education and Future*, (15), 47-62.
- MBE (2008). Marco para la buena enseñanza. CPEIP. Ministerio de Educación.  
<https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2019/01/Marco-buena-ensenanza.pdf>
- OECD (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. OECD Skills Studies. Recuperado el 24 de julio de 2020 del sitio web de la OECD,  
<http://www.oecd.org/education/cei/skills-for-social-progress-executive-summary-spanish.pdf>
- Savater, F (1997). El valor de educar. Barcelona, España: Ariel.
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B.



Recursos para la contención socioemocional de la  
comunidad educativa

## **Despertar esperanza y optimismo**

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A EQUIPOS DIRECTIVOS,  
DOCENTES Y ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN



CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,  
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES  
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

**Ministerio de Educación**