



Es gratuito y descargable:

# Botiquín con recursos lúdicos fomenta el bienestar emocional de los escolares

■ El kit, que incluye juegos antiestrés y tarjetas de respiración consciente, entre otros, puede ser implementado por los educadores para la contención de emociones fuertes, apoyo en situaciones de emergencia y la resolución pacífica de conflictos entre estudiantes.

CONSTANZA MENARES

Cuando los escolares gozan de un estado emocional saludable, muestran mayor disposición para participar en la sala de clases, se encuentran mejor preparados para aprender y mantienen una mejor relación con sus compañeros y profesores.

Por este motivo, la corporación Formando Chile —la cual trabaja potenciando el proceso educativo de los estudiantes promoviendo vínculos significativos en las comunidades de aprendizaje— desarrolló el “Botiquín Socioemocional”, una herramienta didáctica diseñada junto a la Fundación Mustakis para apoyar a alumnos de básica y media en sus necesidades emocionales dentro del contexto educativo.

“Está recomendado para ser utilizado por mediadores (docentes, equipos de orientación, inspectores o duplas psicosociales de los colegios), pero tras hacer un piloto con resultados exitosos en O’Higgins y La Arauca-

nía, vimos que después de un tiempo los estudiantes descubren qué recurso les sirve y luego lo solicitan ellos mismos al educador y se van a algún lugar a usarlo para autorregularse”, explica Mariana Cordero, coordinadora del Botiquín Socioemocional de la corporación Formando Chile.

El recurso, que fue recientemente entregado sin costo en 50 establecimientos educacionales de diversas comunas de la Región Metropolitana, consta de una ruleta de emociones, un juego de cartas para mediar la resolución de conflictos entre pares, láminas ilustradas para facilitar la apertura a conversaciones sobre las emociones, juegos antiestrés, y tarjetas de respiración consciente, entre otros.

“Las emociones siempre han jugado un papel fundamental en el aprendizaje. A pesar de que esta necesidad ha sido relevada por los agentes educativos durante años, su importancia se visibilizó de manera más clara du-

## Autoestima

El bienestar emocional y la autoestima van de la mano. “La autoestima atraviesa todo el proceso educativo, por lo que al fortalecer ese aspecto también estaremos fortaleciendo el desarrollo de los estudiantes”, dice Felipe del Real, director territorial del Maule de la Fundación Educacional Arauco.

La entidad creó el Test de Autoestima del Escolar (TAE), una herramienta que evalúa la valoración propia de los estudiantes chilenos desde la educación inicial y hasta octavo básico.

El experto explica que “este instrumento permite abordar uno de los tres ejes priorizados por el Ministerio de Educación dentro de la Política de Reactivación Educativa: la Convivencia y Salud Mental. En este contexto, tener una visión clara de la situación de la autoestima de los estudiantes

rante y después de la pandemia: la privación de la socialización y el aislamiento afectaron negativamente el bienestar emocional de los estudiantes. En este contexto, hubo un consenso más amplio y unificado entre los profesionales de la educación sobre la necesidad de integrar diversas estrategias que promuevan el

desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la práctica educativa”, explica Cordero.

Y añade que, según la evidencia científica, “contar con vínculos emocionalmente positivos en la escuela es clave para generar ambientes de aprendizaje seguros que, además, fortalecen los procesos educativos. Es por ello que es

puede guiar a las instituciones responsables de generar políticas educativas a afinar y enfocar sus propuestas”.

Ángela Romero, académica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la U. Católica del Maule, explica que “los educadores son fundamentales en la promoción de una autoestima saludable. Son justamente instrumentos como el TAE los que apoyan el quehacer docente, dado que les permite hacer un levantamiento de información respecto del nivel de autoestima que cada estudiante en una misma sala de clases presenta”.

En el sitio de la fundación se encuentran las planillas, el protocolo e instructivos para descargar sin costo (<https://shorturl.at/wLX40>).

esencial incorporar, mejorar y profundizar el área de educación y acompañamiento socioemocional en los contextos escolares”.

Carlos Sánchez, director del Liceo Bicentenario Politécnico de Pitrufquén (Región de La Araucanía), donde se probó este kit, cuenta que “(Durante la pandemia) los chicos, al estar

Los alumnos también pueden usar autónomamente el kit cuando se sientan desregulados emocionalmente. Por ejemplo, las tarjetas de respiración consciente (en la foto) ayudan a que los escolares puedan tomar y exhalar aire de la manera que indica la imagen.

