

## **PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES**

El propósito de este programa es apoyar con material y entrega de herramientas que favorezcan el desarrollo de cuatro ejes: autocuidado, emociones, autoestima y fraternidad. Del mismo modo acompañar a las familias que necesiten consejos o herramientas para manejar la ansiedad derivada del encierro y controlar el estrés.

El programa tendrá dos objetivos:

1. Entregar herramientas que favorezcan el desarrollo de cuatro ejes: AUTOCUIDADO, EMOCIONES, AUTOESTIMA y FRATERNIDAD.
2. Apoyar a los estudiantes que necesiten consejos o herramientas para manejar la ansiedad derivada del encierro y controlar el estrés.

### **DEFINICIONES.**

**1. AUTOCUIDADO:** El concepto de autocuidado hace referencia a las prácticas cotidianas y a las decisiones que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de sí; estas prácticas son destrezas aprendidas durante de toda la vida, de uso continuo, que permiten prevenir o enfrentar y superar situaciones de riesgo que podrían afectar el desarrollo personal. Tales habilidades se utilizan por libre decisión, como, por ejemplo, con el objeto de fortalecer o restablecer la salud, previniendo la enfermedad. Estas formas tienen relación con la capacidad de supervivencia y las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece (Mideplan, 2009).

**2. EMOCIONES:** En general, las emociones se definen como “reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones

subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros” (Vivas, M., Gallego, D., & González, B., 2007, p.19).

**3. AUTOESTIMA:** El concepto de autoestima, pese a que existen diversas concepciones, tiende a coincidir en una idea central: es conocerse así mismo, velar por uno mismo, es valorarse, estimarse y observarse, es quererse, respetarse y cuidarse (Acosta & Hernández, 2004, p. 84). La autoestima constituye una actitud hacia sí mismo, un sentimiento valorativo respecto de quién se es, esto abarca un conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad.

La autoestima se puede aprender, cambiar y también mejorar. “Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles: ideológico, psicológico, social y económico” (Acosta & Hernández, 2004, p. 82).

**4. FRATERNIDAD:** Es conocer al otro aceptando sus virtudes y defectos. Es el sentimiento que nos lleva a prestar ayuda a nuestros semejantes. Permite obtener el mayor sentimiento de las auténticas capacidades de los hombres puestas al servicio de los nobles fines que se anhelan lograr. En este sentimiento está comprendido el espíritu de lealtad, amistad, protección y ayuda (Carrera, 2011). La fraternidad es sentir la alegría y el sufrimiento ajeno. Significa estar dispuesto a entender el porqué de la actitud y la conducta de quienes conviven con nosotros. Fraternalizar es conocer nuestros errores y estar dispuestos a disculpar las fallas o los errores de los demás.

¿Cómo lo haremos?

1. Documentos descargables que se subirán a la página de nuestro colegio

<http://www.osornocollege.cl/convivencia-escolar/>

2. Solicitud de entrevista a nuestro equipo de Convivencia Escolar .

**Fabiola Campaña:** fcampana@osornocollege.cl

**Claudio Díaz:** cdiaz@osornocollege.cl

**Gonzalo Maragaño:** gmaragano@osornocollege.cl

**Ma. Ignacia García** (orientadora): mgarcia@osornocollege.cl

**Daniel Sáez Sotomayor** (Coordinador Convivencia Escolar):

dsaez@osornocollege.cl

Horarios:

**Mañana:** lunes a viernes de 8:00hrs a 13:00hrs

**Tarde:** lunes a jueves: de 14:30 a 18:00hrs.

3. Clases de Formación Ciudadana: Se creará material de reflexión y se generará un espacio virtual para que los estudiantes puedan plantear sus inquietudes. El profesor de la asignatura responderá en los horarios acordados previamente con los alumnos.

¿Qué esperamos de nuestros apoderados y alumnos?

- Que sostengamos un diálogo franco y por sobre todo respetuoso.
- Que se canalicen las inquietudes a quien corresponda.
- Que podamos resolver los problemas de manera conjunta y con espíritu constructivo,

Pensamos que juntos vamos a resolver todos los inconvenientes