



Universidad del Desarrollo

Facultad de Psicología

Servicio de Psicología Integral

Guía práctica para Educadores/as Diferenciales Respecto al área de la Salud Mental en el Contexto del Covid-19

Universidad del Desarrollo
Psicología, 2020.

Alumnas: Camila Cornejo & Carla Toledo.
Docente Supervisora: Cynthia Carvacho

Índice



- Presentación página 3
- Consideraciones Claves..... página 4
- Consejos Generales página 7
- Material de Apoyo página 12



Presentación

Esta guía está diseñada para ofrecer pequeños consejos e indicaciones, que se deben tener en cuenta ante esta nueva modalidad virtual de trabajar y comprender las implicancias que el Covid-19 presenta.

Te invitamos a leer cada página de esta guía, y que puedas utilizar sus consejos.



¿Qué es el teletrabajo?

El teletrabajo es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia mediante la utilización de las TIC en el domicilio del trabajador. (IST,2020)

Consideraciones claves para realizar el teletrabajo/ tele educación

1. *Establece el espacio de trabajo:*

- Es importante que el **espacio** en el que trabajes sea **cómodo**, con buena iluminación, ordenado y tranquilo.
- Es importante que el lugar que decidas utilizar sea **privado**, esto para que tu **vida laboral no se combine con la vida familiar** y así puedas evitar sobrecargas.



(IST, 2020)

2. *Establece horarios de trabajo*



- Es fundamental **definir con anterioridad los horarios** en los que desarrollarás tus tareas, coordinando estos con los alumnos, profesores y apoderados.
- Para tener un **buen desempeño se hace esencial definir pausas** en la jornada laboral.
- Es necesario que **respets horarios**, como los de entrada, salida y almuerzo, dentro del trabajo.

3. *Organiza tus tareas y prioriza tus deberes:*

- Para no sobrecargarte con trabajo es fundamental que **priorices** aquellas tareas que son fundamentales realizar a corto plazo.
- Haz un **listado con aquellas cosas que debes hacer durante la semana**, planifica las acciones, reuniones y clases que debes realizar.

(IST,2020)



4. *Autocuidado y relaciones:*



- En tiempos de cuarentena, es fundamental tener presente el **autocuidado**. No te exijas de más, **respetar horarios de descanso**, ocio y tiempo de calidad con la familia y contigo mismo/a.
- Realiza **actividades que disfrutes**, aún dentro de casa se pueden hacer cosas para distraerte y recrearte.
- Es importante que **compartas con tu familia**, pero también que les expliques que deben **respetar tus espacios**.
- **Tips:** Cuando te sientas colapsada/o, **NO** te obligues a trabajar... ¡Escúchate!

Trabajo colaborativo en contexto de Covid-19

En tiempos de cuarentena, donde no podemos contar con el contacto directo, se hace **fundamental e indispensable la comunicación.** 🗣️

Es por ello que se **aconseja y sugiere mantener canales de comunicación abiertos** con aquéllos con los que trabajamos.

Tip: Pregunta a tus colegas cómo se encuentran.



Mantener los **canales** abiertos, **aumenta el sentido de compromiso y participación** en el trabajo.

Recuerda: el estar en contacto con el otro, **preguntar cómo se encuentra o si hay algo que le preocupa**, aumenta el sentido de pertenencia, de apoyo y contención. (Everis, 2020)



Teleeducación: consejos



Es fundamental **evaluar el contexto de cada estudiante**, si cuenta o no con acceso a internet, computador, etc.



Cuando **no existe acceso a internet** o computador, el **teléfono se vuelve esencial**, tener el número celular de los padres y estudiantes, es crucial para llevar a cabo la teleeducación.

Al trabajar con NNA debemos **comprender su estado emocional** y cómo el contexto de la cuarentena y el Covid - 19 les está afectando. Es por ello que se hace fundamental hacer un reconocimiento de las emociones.



 **Tip:** Ofrece un espacio donde se pueda **reflexionar** respecto a: ¿cómo te sientes?, ¿cómo te afecta la cuarentena?, ¿hay algo que te preocupa?

Esto genera una **recepción favorable** en el estudiante, ya que se **siente escuchado y validado**.



Sugerencias y consejos al trabajar con los/as estudiantes



Consejos para trabajar aspectos emocionales:

- **Inicia** la clase con la **técnica del termómetro** (preguntar cómo está, cómo viene, cómo ha sido su semana) Esto para contextualizar su estado emocional. (Cornago, 2019)
- **Crea actividades donde puedan reflexionar** respecto al Covid-19 y cómo ellos lo perciben.
- **Cierra** la clase con la **técnica del termómetro**, esto para ver si se modifica o no la entrada emocional y así poder contener y apoyar.

- Impartiendo clases online es muy importante **mantener la comunicación, dando instrucciones claras y sencillas** de lo que se espera de las tareas e incentiva el trabajo en grupo.
- **Tip:** Deja espacios para la participación y colaboración.
- Se debe **escuchar las necesidades de los estudiantes.**
- **Tip:** realiza encuestas.

(Navarro, 2020 en Sepúlveda 2020)



Sugerencias y consejos al trabajar con los padres y apoderados

Consejos para trabajar aspectos emocionales:

- Mantén una **comunicación directa con los padres** para ir trabajando juntos sobre las tareas de los estudiantes.
- **Establece junto a los padres, horarios regulares** en los que el alumno estudie y realice sus deberes. Esto para **cuidar la salud mental** y sobreexposición del estudiante.

- Anima a los padres y al estudiante a **repartir y dividir las tareas**, incentivando el trabajo colaborativo.
- Explicale a los padres que es fundamental el que se **reduzca al mínimo las distracciones**. Esto engloba la televisión, la música alta y las llamadas de teléfono.
- **Tip:** una videollamada o llamada telefónica a un compañero sobre una tarea puede ser de gran ayuda.



(Gabor, 2020)

- Es fundamental que motives la comunicación entre los padres y el estudiante.
- **Tip:** Realiza videollamadas grupales
- Sugiere a los padres que puedan elogiar el trabajo y esfuerzo de su hijo.
- Busca que los padres con hijos que presenten NEET puedan comprender los tiempos de ellos, aceptando las características personales de sus hijos.

- **Tip:** Haz conversatorios, reuniones con ellos, donde puedan conversar sobre las necesidades de sus hijos.
- **Recuerda:** estamos en una situación estresante, por ello es fundamental que puedas conversar con los padres, darles apoyo desde lo emocional y hacerles ver que no están solos en este periodo.



(Gabor, 2020)



Invitación que entrega el teletrabajo y el contexto del Covid-19

Te invitamos a crear un **espacio para reencontrarte con tu carrera**, a que **investigues las novedades que existen**, y que **revises** todo el **material** que está a tu disposición desde la página del Mineduc.



Atrévete a investigar y **re-descubrir** formas innovadoras y creativas de ejercer **tu hermosa profesión**.



Recuerda: **¡Todo pasará, no estás solo/a en esto!**
¡Ánimo!



Material de apoyo

En primer lugar es fundamental que comprendas como **tu labor se verá influida** y dirigida a otras formas de trabajar **por el Covid-19**, para ello el ministerio te entrega el recurso de “Las Orientaciones Mineduc Covid-19”, <https://www.mineduc.cl/orientaciones-mineduc-covid-19/>



Al trabajar con estudiantes que presentan mayores necesidades de apoyo, **no olvides revisar el documento “Progresiones de Aprendizaje en Espiral”**, éste ofrece una propuesta de priorización de objetivos de aprendizaje para ir generando el plan de apoyo. <https://especial.mineduc.cl/recursos-apoyo-al-aprendizaje/recursos-las-los-docentes/progresiones-de-aprendizaje-en-espiral-y-orientaciones-para-su-implementacion/>

A su vez, entendiendo que los **Recursos Educativos Digitales son fundamentales**, también puedes acceder a recursos de apoyo que el ministerio tiene disponible para ti. <https://especial.mineduc.cl/recursos-apoyo-al-aprendizaje/recursos-educativos-digitales/>



En la Unidad de Educación Especial, cuentas con **diversos recursos de apoyo al aprendizaje**, tanto para los/las estudiantes, sus familias y también para los docentes. <https://especial.mineduc.cl/recursos-apoyo-al-aprendizaje/recursos-educativos-digitales/>



Referencias Bibliográficas

- Cornago, A. (2019). *Termómetro de Emociones: Alegría*. Extraído de: <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/files/formidable/termometroemociones-alegria.pdf>
- Everis. (2020). Guía y lineamientos para trabajo remoto: Formando una cultura de trabajo apoyados en acuerdos, herramientas y procesos. Extraído de: <https://www.icare.cl/assets/uploads/2020/03/guia-para-trabajo-remoto-everis.pdf>
- Gabor, E. (2020). *Los diez mejores consejos sobre deberes escolares*. Extraído de: <https://kidshealth.org/es/parents/homework-esp.html>
- Instituto de Seguridad del Trabajo. (2020). Centro de Documentación COVID-19: Fase 4. Extraído de: <http://www.ist.cl/covid-19-prevencion-los-trabajadores-chile/>
- Ministerio de Educación. (2020). Orientaciones Mineduc Covid-19: 15 de marzo 2020. Extraído de: https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/03/OrientacionesMineduc_COVID19.pdf
- Ministerio de Educación. (2020). Ante la suspensión de clases por causa de la pandemia de coronavirus, desde la Unidad de Educación Especial del Ministerio de Educación se hace entrega de este documento que complementa las Orientaciones Mineduc Covid-19, de 15 de marzo 2020 para escuelas especiales y cursos especiales de Programa de Integración Escolar. Extraído de: https://especial.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/Orientaciones-COVID-19_EducacionEspecial.pdf
- Ministerio de Educación. (2013). *Orientaciones Técnicas Para Programas de Integración Escolar (PIE)*. División de Educación General, Unidad Educación Especial. Extraído de: <https://especial.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/31/2016/09/Orientaciones-PIE-2013-3.pdf>
- Sepúlveda, P. (2020). *Educación en línea en cuarentena: ¿Cómo ser más que un docente que lee diapositivas y entusiasmar a los alumnos*. Diario La Tercera. Extraído de: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/educacion-en-linea-en-cuarentena-como-ser-mas-que-un-docente-que-lee-diapositivas-y-entusiasmar-a-los-alumnos/46DEDZB5JVHKBEENXDWGPT76II/>