***Colegio Santo Tomás de las Acacias***



***R.B.D. 40047-5***

**PLAN DE TRABAJO REMOTO**

1. **Identificación General:**

|  |  |
| --- | --- |
| Establecimiento | Colegio Santo Tomás de las Acacias |
| Asistente de la educación | Javiera Fierro Allendes (sicóloga) |
| Área | Psicología |
| Contenido | Apoyo psicológico, emocional y afectivo al hogar |

1. **Desarrollo de actividades semanales.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Objetivo de la actividad** | **Descripción del contenido de la actividad** | **Forma de recolección de evidencias** |
| Semana del 17 al 24 de julio. | Apoyar las necesidades socioemocionales de la comunidad educativa frente a la crisis, fomentando la reflexión, la conexión con las emociones y el reconocimiento de recursos. | Se enviarán algunas preguntas a la comunidad educativa en general (estudiantes, apoderados, docentes, asistentes y directivos) con el fin de fomentar el bienestar socioemocional en torno a tres tópicos definidos como relevantes: 1) Dificultades, donde se buscará fomentar la identificación de las situaciones más complejas y la conección emocional con las mismas; 2) Recursos , donde se buscará la identificación de los recursos propios y la identificación de redes de apoyo ; 3)Validación, donde se instará a reconocer explícitamente el esfuerzo propio y el los miembros de la familia (o quien haya estado presente) a través del agradecimiento y el reconocimiento de lo que entregan. | Se guardará en un archivo word (personal) todo el contenido enviado, junto con fotos del material gráfico que se adjunte. |

**PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR EN FAMILIA**

**1.- DIFICULTADES**

Estos meses han sido difíciles para todas y todos, hemos pasado por una serie de situaciones que han puesto a prueba nuestras emociones y nuestro bienestar. Frente a eso **¿Qué crees tú que ha sido lo más difícil para ti durante este tiempo de crisis sanitaria?** **¿Qué ha sido lo más complicado de enfrentar? ¿Cuál ha sido la emoción qué más has sentido durante este tiempo?**

**2.- RECURSOS**

Muchas veces, cuando estamos con una serie de preocupaciones encima, se nos hace difícil ver cuáles son nuestros recursos y habilidades para enfrentarlas. Si nos ponemos a pensar, podremos identificar varias situaciones en que hemos podido salir adelante, tal como lo haremos ahora con la crisis sanitaria. Así que te invito a tomarte un momento para pensar en **¿Qúe es lo positivo en ti que te ha permitido enfrentar lo que estamos viviendo? ¿De quienes has podido recibir apoyo, con quienes has podido contar?**

**3.- VALIDACIÓN**

Es probable que cada una/o de nosotros hemos intentado dar lo mejor que tenemos durante estos meses, pero puede que no sepamos si eso está siendo suficiente para quienes nos rodean. El reconocer nuestros esfuerzos ayuda enormente a nuestro bienestar, por lo que te invito a que puedas preguntarle a los miembros de tu familia lo siguiente: **¿Qué es lo que más valoras de mí? O ¿Qué es lo más importante que te entrego?** A su vez, te invito a que puedas **expresar a tus cercanos qué es lo que más valoras de ellos o cómo has sentido su apoyo durante este tiempo.** EXPRESAR LO POSITIVO ES UNA MUY BUENA MANERA DE VALIDAR NUESTROS ESFUERZOS Y LOS DE QUIENES NOS RODEAN