

Habilidades para la Vida - Pudahuel

¿Cómo puedo contener a otros/as en tiempos de pandemia?

Apoyo a equipo docente

Valentina Gutiérrez
EP Psicología

Sabrina Sanfuentes
EP Psicología

Javiera Villarroel
EP Psicología



Es importante considerar que...

Debido a la crisis sanitaria que vivimos actualmente hemos experimentado cambios que pueden afectar a nivel personal, social y emocional, por lo que se requiere de diversas herramientas que nos permitan sobrellevar este proceso.

Como individuos que se relacionan con otros/as, es posible implementar herramientas para el cuidado emocional, a través de una escucha activa y contención afectiva. Este apoyo puede ser implementado desde la primera ayuda psicológica en tiempos de crisis.



¿Qué es la primera ayuda psicológica (PAP)?

Es la asistencia humanitaria y práctica de apoyo a otro ser humano, expuesto recientemente a una situación muy estresante.

Es un set de herramientas y conocimientos para ayudar a las personas a sentir calma y capaces de enfrentar una situación difícil.

¿Quién puede aplicarlo?

Toda persona que esté **capacitada** para ayudar a otro que se encuentre en una situación de crisis.

Para aplicar PAP no necesariamente tiene que ser un profesional del área de la salud mental.

¿Cuándo aplicar PAP?

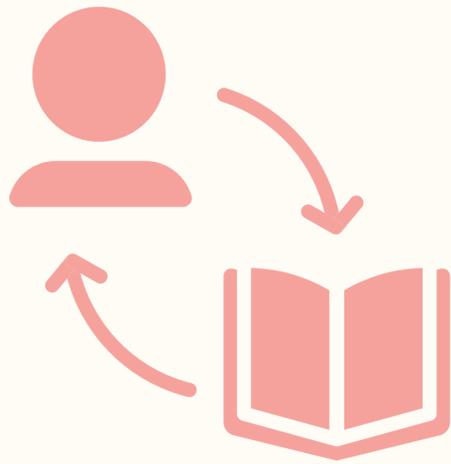
Cuando se encuentre con personas que estuvieron expuestas a un suceso estresante o crítico y requieran de ayuda.

¿Cuándo NO aplicar PAP?

Cuando se encuentre con personas con lesiones graves o que podrían lesionarse y requieran de atención especializada. Cuando la persona no quiere recibirlo. Cuando esté en riesgo la vida de la persona o pueda poner en riesgo a otros.



Principios básicos de la aplicación PAP



Preparar



Para ayudar a otra persona en contexto de crisis o pandemia, es necesario conocer la situación ocurrida, por lo que se debe considerar:

Conocer la información sobre el suceso, para transmitir seguridad.

Autoconocimiento: saber si me encuentro en condiciones físicas/emocionales para brindar apoyo a otros/as.

Recabar información sobre recursos o redes de apoyo disponibles que puedan ser de utilidad al momento de estar con la persona que requiere PAP.

Principios básicos de la aplicación PAP

Observar

El observar el contexto nos permite saber cómo podemos ayudar y cuáles son las necesidades, por lo que debemos:

Comprobar las condiciones del espacio/contexto de interacción, es decir si es adecuado o apto realizar una contención en ese lugar (seguridad para ambas partes).

Comprobar si la persona a la que queremos ayudar tiene otras necesidades básicas urgentes a las que debe acceder como asistencia médica u otras.

Comprobar si la persona afectada se encuentra en una crisis de angustia grave (como por ejemplo estar desorientado/a o no poder cuidar de sí mismo).



Principios básico de la aplicación PAP

Escuchar



En periodos de crisis, escuchar y comprender la situación de otro/as puede traer la calma. Para apoyar puedes:

- Escuchar de forma activa y consciente lo que la persona relata.

- Mantener una postura de interés y respeto (mirar a los ojos, no distraerse del otro).

- Preguntar cuáles son sus necesidades y qué le preocupa.

- En caso de que la persona no quiera hablar, mantener la compañía y hacerle saber que estás ahí para apoyarle, puede aliviar y traer calma.

- Siguiendo estas recomendaciones, puedes aportar a que la persona se tranquilice.

Principios básico de la aplicación PAP

Conectar

Implica apoyar a las personas a ayudarse a sí mismas y recuperar el control de la situación, para lo cual se recomienda:

Brinde ayuda a la persona a resolver sus necesidades básicas y tener acceso a los servicios o redes de apoyo (bomberos, salud, etc.).

Guiar para que la persona logre hacer frente a sus problemas.

Proporcione información fidedigna, nunca especulativa o rumores que podrían alterar más a la persona.

Ayuda a la persona a comunicarse con sus vínculos cercanos y redes de apoyo social.

Si deseas buscar más información básica sobre PAP, puedes ingresar a:
<https://www.youtube.com/c/HospitaIDigitalChile>



Entonces, ¿cómo ayudamos de forma responsable?

Además de los principios PAP, existen 3 herramientas necesarias que facilitan el desarrollo de competencias socioemocionales para afrontar el contexto de crisis sanitaria en las comunidades educativas.



Comprender/nos

El comprender implica conectar con la experiencia de otro/a frente a la crisis priorizando un ambiente de confianza y respeto, lo cual puede ser de gran ayuda para calmar a la persona afectada. Para esto es necesario identificar las señales de alerta que pueden surgir debido al contexto en que se encuentran niños, niñas y adolescentes. Entre ellos podemos presenciar:

Cambios en la conducta habitual

Desinterés por actividades que antes disfrutaban

Irritabilidad

¿Cómo ayudamos a NNA?

Empoderar a niñas y niños reconociendo sus necesidades y derechos, hacerlos partícipes de las decisiones y vincular el proceso con herramientas entregadas a niños y cuidadores.



En cambio....

En adultos se deben establecer dinámicas reflexivas basándose en el trabajo de la empatía y escucha activa.

¿Qué puedo hacer o decir?

"Esto debe ser difícil para ti.. "

"Si lo deseas podemos hablar"

"Estoy aquí para ayudarte y acompañarte si lo necesitas"

Ofrecer agua o caminar a un sitio más tranquilo si la persona esta muy angustiada.



Planificar/nos

Estimular el trabajo colaborativo entre profesionales, da paso a la reflexión, el apoyo mutuo y la toma de decisiones colectiva.

Es necesario buscar diversas estrategias para re-organizar nuestras situaciones y las del entorno, por lo que existen buenas herramientas para adaptarnos a la nueva realidad:

Respeto por los tiempos adaptativos de cada miembro del equipo

Adaptar los procesos educativos, de acuerdo al contexto de crisis sanitaria

División equitativa del trabajo docente



Contener/nos

Contener implica acompañar a quienes están en situación de crisis ofreciendo espacios seguros para que puedan expresar sus emociones, recuperar la calma y la confianza.

Focos para la contención socioemocional

Fortalecer los vínculos

Percibir que no estamos viviendo esta crisis solos/as y que por el contrario, somos parte de un colectivo.

Recuperar la calma

Proponer formas de disminuir la tensión física y emocional de miembros en la comunidad escolar.

Expresar y regular emociones

Las crisis despiertan emociones intensas, debemos contar con espacios para que niños, niñas y docentes puedan expresarlas.

Despertar esperanza y optimismo

Volver a instalar confianza y niveles razonables de optimismo en la comunidad, que permitan disminuir sensaciones negativas sobre el futuro.

En síntesis..

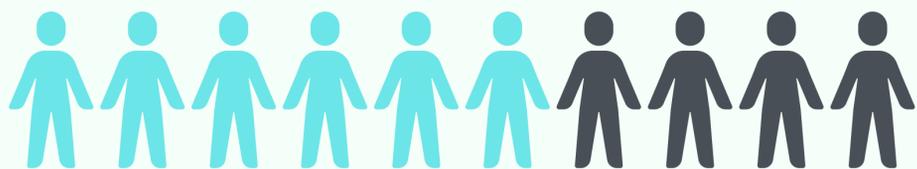
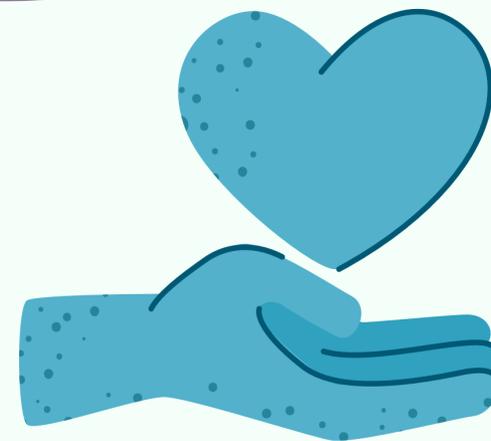


Contener NO es presionar o insistir a un otro para hablar de su estado de ánimo o angustia.



Evitemos juzgar o invalidar sentimientos, la prioridad es escuchar y acompañar.

No significa ayudar a "evitar" las emociones que surgen en situaciones difíciles. Es importante comprenderlas.



Estas herramientas no cumplen el rol de psicoterapia, más bien desarrollan estrategias de contención y bienestar colectivo.



Si no te sientes capacitado para controlar la situación, contacta a un profesional en salud mental.



Referencias

Montenegro, P. C., & Cabello, R. F. Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos.

CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO, EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES PEDAGÓGICAS (CPEIP) . (2020). Comprender la Crisis y su Impacto Socioemocional.

Ministerio de Educación

CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO, EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES PEDAGÓGICAS (CPEIP) . (2020). Comprender la Crisis y su Impacto Socioemocional.

Ministerio de Educación .